Atmaja Budi Sarjana • Bambang Trijono Joko Sunarto

BUKU SEKOLAH bse ELEKTRONIK

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

untuk SMP/MTs Kelas VIII

PUSAT PERBUKUAN
Kementerian Pendidikan Nasional

Atmaja Budi Sarjana • Bambang Trijono Joko Sunarto

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

untuk SMP/MTs Kelas VIII

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SMP/MTs Kelas VIII

Disusun oleh:

Atmaja Budi Sarjana
Bambang Trijono Joko Sunarto

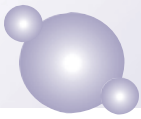
Editor : Bambang Trijono Joko Sunarto
Design Cover : Desteka
Setting/Layout : Lusi Astitik
Ukuran : 17,6 x 25 cm

613.707
ATM ATMAJA Budi Sarjana
p Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan/Atmaja Budi Sarjana, Bambang Trijono Joko Sunarto; editor, Bambang Trijono Joko Sunarto.—Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, 2010.
viii, 186 hlm.: ilus.; 25 cm

Bibliografi: hlm. 179
Indeks
Untuk SMP/MTs kelas VIII
ISBN 978-979-095-214-0 (no. jilid lengkap)
ISBN 978-979-095-225-6 (jil. 2g)

1. Olahraga - Aspek Kesehatan - Studi dan Pengajaran I. Judul
II. Bambang Trijono Joko Sunarto

Diterbitkan oleh Pusat Perbukuan
Kementerian Pendidikan Nasional Tahun 2010

Diperbanyak Oleh ....

Kata Sambutan

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya, Pemerintah, dalam hal ini, Departemen Pendidikan Nasional, pada tahun 2009, telah membeli hak cipta buku teks pelajaran ini dari penulis/penerbit untuk disebarluaskan kepada masyarakat melalui situs internet (*website*) Jaringan Pendidikan Nasional.

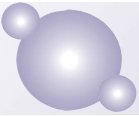
Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009 tanggal 12 Agustus 2009.

Kami menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada para penulis/ penerbit yang telah berkenan mengalihkan hak cipta karyanya kepada Kementerian Pendidikan Nasional untuk digunakan secara luas oleh para siswa dan guru di seluruh Indonesia.

Buku-buku teks pelajaran yang telah dialihkan hak ciptanya ini, dapat diunduh (*down load*), digandakan, dicetak, dialihmediakan, atau difotokopi oleh masyarakat. Namun, untuk penggandaan yang bersifat komersial harga penjualannya harus memenuhi ketentuan yang ditetapkan oleh Pemerintah. Diharapkan buku teks pelajaran ini akan lebih mudah diakses oleh siswa dan guru di seluruh Indonesia maupun sekolah Indonesia yang berada di luar negeri sehingga dapat dimanfaatkan sebagai sumber belajar.

Kami berharap, semua pihak dapat mendukung kebijakan ini. Kepada para siswa kami ucapkan selamat belajar dan manfaatkanlah buku ini sebaik-baiknya. Kami menyadari bahwa buku ini masih perlu ditingkatkan mutunya. Oleh karena itu, saran dan kritik sangat kami harapkan.

Jakarta,   April 2010

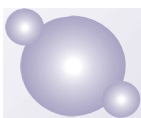
Kepala Pusat Perbukuan

Kata Pengantar

Puji syukur penulis senantiasa panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena dengan segala rahmat dan karunia-Nya akhirnya buku **Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas VIII** ini dapat penulis hadirkan sebagai teman belajar kalian. Buku ini ditujukan bagi kalian siswa kelas VIII SMP/MTs sebagai pendamping pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan mata pelajaran yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan membiasakan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Setelah mempelajari materi-materi dalam buku ini, diharapkan siswa dapat meniru aktivitas jasmani dan kesehatan yang ada di dalamnya. Selain materi, buku ini juga dilengkapi dengan gambar dan ilustrasi tematik tentang proses pembelajaran beserta gerakan-gerakannya. Diharapkan, gambar dan ilustrasi tersebut mempermudah siswa untuk mempelajari materi Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan secara benar.

Semoga buku ini dapat membantu proses pembelajaran di sekolah agar lebih terarah dan tepat guna. Kepada seluruh pihak yang telah membantu tersusunnya buku ini, penulis mengucapkan terima kasih. Semoga buku ini bermanfaat bagi kalian dalam mempelajari Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.

Februari, 2009

Penulis

Pendahuluan

Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas VIII ini disusun untuk mempermudah dalam mempelajari mata pelajaran Penjasorkes. Buku ini dirancang agar setelah mengalami proses pembelajaran akan mendapatkan pengalaman dan kompetensi yang bermakna bagi kehidupan sekarang dan yang akan datang.

Buku ini terdiri atas 10 bab yang tersusun sistematis. Bab 1 berisi materi permainan bola besar, Bab 2 berisi materi permainan bola kecil, Bab 3 berisi materi atletik, Bab 4 berisi materi bela diri pencak silat, Bab 5 berisi materi kebugaran jasmani, Bab 6 berisi materi senam lantai, Bab 7 berisi materi aktivitas ritmik, Bab 8 berisi materi renang, Bab 9 berisi materi pendidikan luar kelas, dan Bab 10 berisi materi budaya hidup sehat.

Selanjutnya, untuk memudahkan siswa belajar dan guru mampu menyampaikan materi secara baik, berikut ini diuraikan sistematika dan petunjuk penggunaan buku.

1. Gambar awal bab, gambar kehidupan sehari-hari yang berkaitan dengan isi bab.
2. Kata kunci, berisi kata-kata kunci atau inti yang akan dipelajari pada bab tersebut.
3. Tujuan pembelajaran, memuat tujuan atau indikator yang harus dicapai siswa setelah mempelajari materi tersebut. Terletak di setiap awal subbab.
4. Ilustrasi rangkaian gerak, berguna untuk mempermudah siswa dalam memahami uraian materi.
5. Informasi dan tips, berisi tentang info-info atau tips-tips tentang aspek keselamatan dan kesehatan yang perlu diperhatikan siswa pada saat mempraktikkan latihan sesuai dengan materi yang dibahas.
6. Info khusus, berisi informasi tambahan tentang dunia olahraga yang terkait dengan materi yang dibahas pada setiap babnya.
7. Rangkuman, berisi ringkasan materi yang diuraikan secara singkat, padat, dan jelas agar siswa memahami keseluruhan isi bab.
8. Evaluasi, berisi soal-soal latihan untuk mengukur sejauh mana kemampuan siswa dalam memahami uraian materi.

Dalam pembelajaran Penjasorkes yang terpenting adalah metode dan pendekatan yang digunakan. Berikut ini beberapa pendekatan yang bisa digunakan guru.

1. Pendekatan konsep, yaitu siswa dibimbing memahami suatu bahasan yang memahami konsep-konsep yang terkandung di dalamnya.
2. Pendekatan proses, yaitu mengembangkan kemampuan siswa dalam keterampilan mempraktikkan rangkaian gerakan olahraga dan penerapan pola hidup sehat.
3. Pendekatan interaktif, yaitu memberi kesempatan pada siswa untuk mengajukan pertanyaan untuk kemudian melakukan pembuktian yang berkaitan dengan pertanyaan yang mereka ajukan.
4. Pendekatan terpadu, yaitu menerapkan teori dalam praktik.

Kami menyadari buku ini masih jauh dari kesempurnaan. Saran dan kritik dari semua pihak akan kami terima dengan senang hati untuk perbaikan di kemudian hari. Selamat belajar, semoga sukses.

Daftar Isi

Kata Sambutan iii
Kata Pengantar iv
Pendahuluan v
Daftar Isi vi

Bab 1 Permainan dan Olahraga (Permainan Bola Besar) 1
A. Permainan Sepak Bola 2
B. Permainan Bola Voli 8
C. Permainan Bola Basket 15
Informasi dan Tips 21
Info Khusus 21
Rangkuman 21
Evaluasi Bab 1 22

Bab 2 Permainan dan Olahraga (Permainan Bola Kecil) 25
A. Permainan Bulu Tangkis 26
B. Permainan Tenis Meja 34
C. Permainan Tenis 37
D. Permainan *Softball* 40
Informasi dan Tips 44
Info Khusus 44
Rangkuman 44
Evaluasi Bab 2 45

Bab 3 Permainan dan Olahraga (Atletik) 49
A. Lari Jarak Menengah 50
B. Lompat Jauh Gaya Menggantung 53
C. Tolak Peluru Gaya Belakang (*O'Brein*) 58
D. Lempar Lembing dan Lempar Cakram 61
Informasi dan Tips 69
Info Khusus 70
Rangkuman 70
Evaluasi Bab 3 70

Bab 4 Permainan dan Olahraga (Bela Diri Pencak Silat) 73
A. Teknik Dasar Tangkisan 74
B. Beberapa Latihan Pembelajaran Teknik Dasar Tangkisan 76
C. Peraturan Pertandingan Pencak Silat 80
Informasi dan Tips 86
Info Khusus 86
Rangkuman 86
Evaluasi Bab 4 87

Bab 5 Aktivitas Pengembangan (Kebugaran Jasmani) 91
A. Latihan Kekuatan dan Daya Tahan Anggota Badan 92
B. Latihan Kecepatan dan Kelincahan 97
Informasi dan Tips 101
Info Khusus 101
Rangkuman 101
Evaluasi Bab 5 102
Bab 6 Senam Lantai 105
A. Senam Dasar 106
B. Rangkaian Gerakan Teknik Dasar dalam Senam Lantai 111
Informasi dan Tips 112
Info Khusus 112
Rangkuman 113
Evaluasi Bab 6 113
Bab 7 Aktivitas Ritmik (Senam Irama) 115
A. Senam Irama Menggunakan Tongkat 116
B. Senam Irama Menggunakan Simpai 119
Informasi dan Tips 126
Info Khusus 126
Rangkuman 127
Evaluasi Bab 7 127
Bab 8 Teknik Dasar Renang (Renang Gaya Bebas dan Gaya Dada) 131
A. Renang Gaya Bebas (*Crawl Stroke*) 132
B. Renang Gaya Dada (*Chest Stroke*) 137
Informasi dan Tips 144
Info Khusus 144
Rangkuman 144
Evaluasi Bab 8 145
Bab 9 Pendidikan Luar Kelas (*Outdoor Education*) 147
A. Perencanaan Penjelajahan 148
B. Penjelajahan di Sekitar Sekolah 151
C. Perlengkapan untuk Penjelajahan 153
Informasi dan Tips 155
Info Khusus 156
Rangkuman 156
Evaluasi Bab 9 156
Bab 10 Budaya Hidup Sehat 159
A. Bahaya Seks Bebas 160
B. Berbagai Penyakit yang Bersumber dari Lingkungan Tidak Sehat 164
Informasi dan Tips 173
Info Khusus 173
Rangkuman 173
Evaluasi Bab 10 174
Glosarium 177
Daftar Pustaka 179
Indeks 180
Lampiran 182

Bab

Permainan dan Olahraga (Permainan Bola Besar)

Sumber: *www.wordpress.com*, 2009

Gambar 1.1 Bola basket merupakan salah satu contoh permainan bola besar.

Di awal tahun 2009 ini banyak sekali digelar berbagai kompetisi olahraga permainan bola besar di tingkat nasional. Coba kalian sebutkan olahraga apa sajakah yang dikompetisikan? Beberapa diantaranya adalah Djarum Indonesia Super League (DISL) untuk kompetisi sepak bola, Proliga untuk kompetisi bola voli, dan juga Indonesia Basketball League (IBL) untuk kompetisi bola basket. Kompetisi tersebut diikuti oleh klub-klub dari masing-masing cabang olahraga di seluruh Indonesia. Masing-masing klub akan menunjukkan penampilan terbaiknya guna memperebutkan gelar juara. Oleh karena itu pengaturan strategi dan penguasaan teknik yang baik mutlak diperlukan agar dapat bermain maksimal.

Kata Kunci

sepak bola, bola voli, bola basket, servis, *smash*, *blocking*, lemparan samping, *jump shot*

Kalian dapat bermain secara maksimal dengan penguasaan teknik yang baik apabila kalian giat berlatih. Di kelas VII, kalian sedikit banyak telah mempelajari teknik dasar dalam permainan bola besar. Nah di kelas VIII, pada bab ini kalian akan mempelajari beberapa teknik dasar lanjutan yang lain. Setelah mempelajari bab ini, kalian diharapkan mampu mempraktikkan beberapa teknik dasar dengan koordinasi yang baik serta mampu melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar pada permainan sepak bola, bola voli, dan juga bola basket.

A. Permainan Sepak Bola

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi pada bab ini, siswa diharapkan dapat:

1. mempraktikkan keterampilan teknik dasar lemparan bola ke dalam (*throw-in*),
2. mempraktikkan keterampilan teknik dasar menyundul bola (*heading*),
3. mempraktikkan variasi pembelajaran keterampilan teknik dasar menyundul bola,
4. mempraktikkan kombinasi keterampilan teknik dasar dalam permainan sepak bola, dan
5. mempraktikkan koordinasi keterampilan teknik dasar dalam permainan sepak bola.

Sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu. Masing-masing regu terdiri atas sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Dalam permainan, masing-masing regu menempati separuh lapangan dan berdiri saling berhadapan. Permainan dipimpin oleh seorang wasit yang dibantu oleh dua orang penjaga garis. Permainan dilakukan dalam dua babak. Regu yang dinyatakan menang adalah regu yang sampai akhir permainan atau pertandingan lebih banyak memasukkan bola ke dalam gawang lawannya.

Pada kelas VII kalian telah mempelajari beberapa teknik dasar dalam permainan sepak bola seperti teknik menendang bola, menghentikan bola, dan juga menggiring bola. Masih ingatkah kalian dengan teknik-teknik tersebut? Di kelas VIII ini kalian akan mempelajari tentang teknik dasar lemparan bola ke dalam (*throw-in*) dan menyundul bola (*heading*).

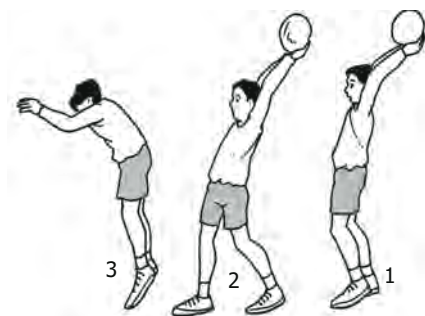
Dengan demikian siswa diharapkan mampu mempraktikkan teknik dasar, mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar dengan koordinasi yang baik pada permainan sepak bola dengan nilai kerja sama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan serta bersedia berbagi tempat dan peralatan.

1. Keterampilan Teknik Dasar Lemparan Bola ke Dalam (*Throw-in*)

Menurut Danny Mielke dalam buku *Dasar-Dasar Sepak Bola* (2007 : 39), lemparan bola ke dalam (*throw-in*) terjadi bila bola seluruhnya melampaui garis samping, baik menggulir di atas tanah, ataupun melayang di udara. Maka, seorang pemain lawan dari pihak terakhir yang menyentuh bola, dapat melakukan lemparan ke dalam di belakang garis samping di tempat bola meninggalkan lapangan permainan.

Lemparan bola ke dalam (*throw-in*) dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

a. Tahap Persiapan

1) Berdiri dengan kedua kaki rapat atau kedua kaki kangkang ke belakang atau kedua kaki kangkang ke samping kiri kanan dengan lutut kaki sedikit ditekuk.
2) Kedua tangan memegang bola dengan jari-jari direnggangkan.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 1.2 Teknik dasar lemparan bola ke dalam.

b. Tahap Pelaksanaan

1) Kedua tangan dengan bola diangkat di atas belakang kepala, pandangan mata ke arah teman yang akan diberi operan bola.
2) Saat akan melemparkan bola, badan ditarik ke belakang hingga badan melengkung pada perut.
3) Bola dilemparkan dengan kekuatan otot-otot perut, panggul, bahu, dan kedua tangan diayunkan ke depan, dibantu kedua lutut yang diluruskan, badan digerakkan seolah-olah dijatuhkan ke depan bersamaan bola dilepaskan.

c. Akhir Gerakan

1) Setelah bola dilepaskan, gerak lanjutannya adalah tetap berdiri di atas kedua kaki dengan ujung-ujung jari kaki tetap di atas tanah.
2) Selanjutnya diteruskan dengan gerakan kaki untuk mencari posisi.

2. Keterampilan Teknik Dasar Menyundul Bola (*Heading*)

Teknik dasar menyundul bola adalah meneruskan bola dengan menggunakan dahi. Kegunaannya untuk memberi operan bola kepada teman, memberi umpan,

untuk memasukkan bola ke dalam gawang lawan, dan menyapu bola di daerah pertahanan sendiri untuk mematahkan serangan lawan. Teknik dasar menyundul bola (*heading*) dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

a. Tahap Persiapan

1) Sikap berdiri di tempat.
2) Badan menghadap ke arah datangnya bola.
3) Kedua kaki berdiri kangkang kedua lutut ditekuk sedikit.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 1.3 Teknik dasar menyundul bola.

b. Tahap Pelaksanaan

1) Badan ditarik ke belakang, sikap badan agak condong ke belakang, otot-otot leher dikuatkan hingga dagu merapat pada leher.
2) Pandangan mata tertuju ke arah datangnya bola.
3) Dengan kekuatan otot-otot perut dan dorongan panggul serta dorongan kekuatan kedua lutut diluruskan, badan digerakkan ke depan hingga dahi tepat mengenai bola.

c. Akhir Gerakan

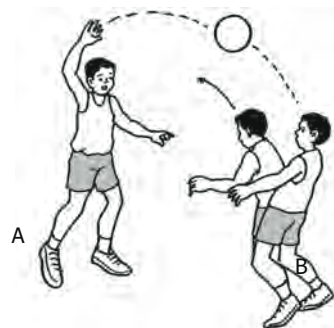
1) Berat badan dibawa ke depan, hingga badan condong ke depan diteruskan dengan gerak lanjutan ke arah sasaran.
2) Kaki belakang diangkat maju ke depan dilanjutkan dengan segera lari mencari posisi.

3. Beberapa Pembelajaran Keterampilan Teknik Dasar Menyundul Bola

Berikut ini variasi latihan menyundul bola yang dapat dipraktikkan siswa.

a. Latihan Menyundul Bola ke Arah Depan

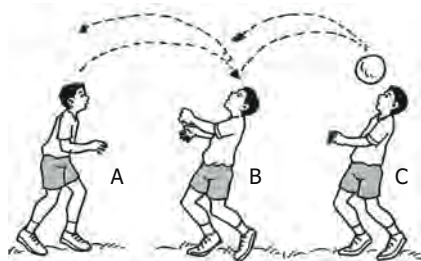
Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Dua orang pemain A dan B berdiri saling berhadapan dengan satu bola.
2) A melemparkan bola melambung ke arah B.
3) B menyundul bola ke arah A, kemudian A menangkap bola dan seterusnya, kemudian B berganti yang memberi operan.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 1.4 Latihan menyundul bola ke arah depan.

b. Menyundul Bola ke Arah Belakang

Latihan dapat dilakukan oleh tiga pemain A, B, dan C yang berdiri berbanjar dengan jarak masing-masing 3 meter sampai 5 meter. Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Pemain A menghadap ke arah pemain B dan C dengan satu bola.
2) Pemain A melempar bola ke atas lalu menyundul bola ke arah pemain B.
3) Pemain B melanjutkan menyundul bola ke arah belakang kepada pemain C, setelah menyundul bola pemain B segera berbalik menghadap ke arah pemain C.
4) Pemain C segera menyundul bola langsung kepada pemain B, pemain B melanjutkan menyundul bola ke arah belakang kepada A, setelah menyundul bola segera membalik menghadap ke arah pemain A. Demikian seterusnya, pemain yang di tengah dilakukan secara bergantian.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 1.5 Latihan menyundul bola ke arah belakang.

c. Menyundul Bola dengan Melompat

Secara umum cara gerakan menyundul bola dengan melompat dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Berdiri dengan awalan melompat ke atas, ke arah datangnya bola.
2) Setelah badan berada di atas, badan ditarik ke belakang hingga condong ke belakang, otot-otot leher dikuatkan.
3) Dengan kekuatan otot-otot perut dan dorongan panggul, badan digerakkan ke depan hingga dahi tepat mengenai bola.
4) Badan condong ke depan saat akan mendarat, kedua lutut kaki mengeper, diteruskan dengan gerak lanjut.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 1.6 Latihan menyundul bola dengan melompat.

4. Kombinasi Keterampilan Teknik Dasar

Kombinasi keterampilan teknik dasar merupakan rangkaian atau gabungan dari beberapa teknik dasar yang dilakukan dalam satu rangkaian gerak. Tujuannya agar siswa dapat memperkirakan efek dari penggunaan berbagai gerakan teknik dasar seperti menendang, menggiring bola, menghentikan, menyundul, serta melempar bola.

Berikut ini beberapa variasi pembelajaran latihan kombinasi keterampilan teknik dasar dalam permainan sepak bola yang dapat dipraktikkan siswa.

a. Latihan Kombinasi Gerakan Menggiring, Menendang, dan Menghentikan Bola

Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Latihan ini dilakukan oleh dua orang (berpasangan), formasi berjajar atau berhadap-hadapan.
2) Jarak untuk menggiring, menendang, dan menghentikan bola kira-kira 7 - 10 m.
3) Gerakan diawali dengan menggiring bola ke depan menempuh jarak sekitar 7 - 10 m, kemudian bola ditahan menggunakan telapak kaki, kemudian badan berputar ke belakang.
4) Setelah badan menghadap pasangan, tendang bola ke arahnya kemudian tahan dengan telapak kaki (kaki bagian dalam/ luar atau punggung kaki).

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 1.7 Kombinasi menggiring, menendang, dan menghentikan bola.

b. Latihan Kombinasi Gerakan Menggiring dan Menendang ke Arah Gawang dengan Gerakan Zig-zag

Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Latihan ini diawali gerakan menggiring bola secara zig-zag menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki.
2) Kemudian gerakan dilanjutkan dengan menendang dengan kaki bagian dalam, luar, atau punggung kaki.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 1.8 Kombinasi gerakan menggiring dan menendang ke arah gawang dengan gerakan zig-zag.

c. Kombinasi Latihan Melempar Bola dengan Menyundul Bola

Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Pemain berdiri baris berjajar.
2) Seorang pemain berdiri di depan barisan dengan jarak 8 - 15 m.
3) Bola dilemparkan ke arah atas pemain di depan.
4) Pemain depan segera menyundul kembali ke arah pelempar.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 1.9 Kombinasi latihan melempar bola dan menyundul bola.

5) Setelah menyundul bola segera lari ke belakang barisan dan seterusnya, selanjutnya giliran yang menjadi pelempar bola. Demikian latihan dilakukan secara bergantian.

5. Koordinasi Keterampilan Teknik Dasar

Koordinasi dalam sebuah permainan atau olahraga merupakan suatu gerakan yang dilakukan secara bersama dan terorganisasi dengan menggunakan teknik dasar yang telah dikuasai. Latihan koordinasi teknik dasar dalam sepak bola dapat dipraktikkan bersama secara kelompok dengan memodifikasi lapangan, seperti menggunakan lapangan bulu tangkis atau lapangan futsal.

Berikut ini beberapa contoh pembelajaran koordinasi keterampilan teknik dasar permainan sepak bola yang dapat dipraktikkan siswa.

a. Latihan Koordinasi Menendang dan Menyundul Bola pada Lapangan Segi Empat

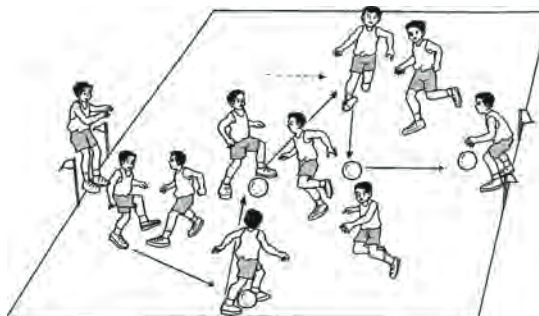
Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Latihan koordinasi teknik dasar ini dilakukan berkelompok.
2) Tiap kelompok terdiri atas empat atau lima pemain.
3) Lakukan latihan teknik menendang dan menyundul bola pada lapangan segi empat.
4) Upayakan bola tidak jatuh ke tanah. Latihan ini dilakukan bergantian sehingga masing-masing pemain mendapat giliran untuk menendang dan menyundul.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009
Gambar 1.10 Latihan koordinasi menendang dan menyundul bola pada lapangan segi empat.

b. Latihan Koordinasi dengan Bermain pada Lapangan Kecil dengan Menggunakan Dua Gawang

Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Latihan dilakukan secara berkelompok yang terdiri atas dua kelompok dengan masing-masing kelompok terdiri atas 5 (lima) pemain.
2) Pada tahap pertama, tiap pemain hanya diperbolehkan memainkan bola dengan 4 kali sentuhan.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009
Gambar 1.11 Latihan koordinasi dengan bermain pada lapangan kecil dengan menggunakan dua gawang.

3) Pada tahap kedua, setiap pemain melakukan gerakan 3 kali sentuhan bola.
4) Pada tahap ketiga, setiap pemain melakukan gerakan 2 kali sentuhan bola.
5) Pada tahap keempat, setiap pemain melakukan gerakan 1 kali sentuhan bola.

B. Permainan Bola Voli

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi pada bab ini, siswa diharapkan dapat:
1. mempraktikkan teknik dasar dengan koordinasi yang baik dalam permainan bola voli,
2. mempraktikkan kombinasi teknik dasar dalam permainan bola voli, dan
3. mempraktikkan koordinasi keterampilan teknik dasar dalam permainan bola voli.

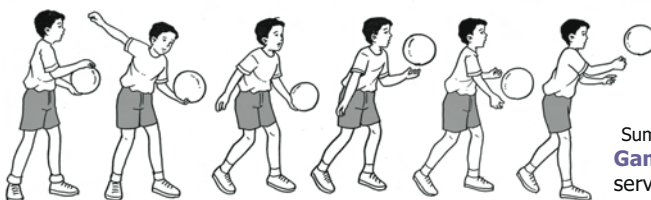
Permainan bola voli merupakan jenis permainan bola besar yang cukup terkenal di Indonesia. Bola voli dimainkan oleh dua regu yang tiap regu terdiri atas enam pemain. Regu yang dinyatakan sebagai pemenang adalah regu yang pertama mencapai nilai 25 poin. Dalam bermain bola voli ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai agar dapat bermain dengan baik dan benar. Berikut ini beberapa teknik dasar yang perlu dikuasai siswa dalam permainan bola voli. Dengan demikian siswa dapat mempraktikkan teknik dasar, mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bola voli dengan koordinasi yang baik, dengan kerja sama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, serta bersedia berbagi tempat dan peralatan.

1. Teknik Dasar Bola Voli

a. Servis

Servis adalah tindakan memukul bola oleh seorang pemain belakang yang dilakukan dari daerah servis, langsung ke lapangan lawan. Servis merupakan aksi untuk memasukkan bola ke dalam permainan. Servis yang akan dipelajari siswa meliputi berikut ini.

1) Servis bawah

Servis bawah dapat dipraktikkan siswa dengan cara pemain berdiri di belakang garis belakang lapangan. Bola dipegang dengan tangan kiri. Saat bola pada ketinggian pinggang lalu dipukul masuk ke lapangan lawan melewati di atas net.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009
Gambar 1.12 Teknik dasar servis bawah.

2) Servis atas

Servis atas dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

a) Tahap persiapan
   (1) Berdiri tegak.
   (2) Kedua kaki dalam posisi sikap melangkah (kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang).
   (3) Tangan kiri memegang bola di depan badan.
   (4) Pandangan tertuju ke arah bola (depan).

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 1.13 Teknik dasar servis atas.

b) Tahap pelaksanaan
   (1) Lambungkan bola ke atas agak ke belakang dengan tangan kiri.
   (2) Lentingkan badan ke belakang.
   (3) Bersamaan dengan gerakan badan ke depan, bola dipukul menggunakan tangan kanan yang dibantu dengan mengaktifkan pergelangan tangan.

c) Akhir gerakan
   (1) Berat badan dibawa ke depan dengan melangkahkan kaki belakang (kanan) ke depan.
   (2) Pandangan mengikuti arah gerakan bola.

b. *Smash* (*Spike*)

Smash adalah tindakan memukul bola ke lapangan lawan, dengan keras dengan arah menukik sehingga bola bergerak melewati atas jaring dan mengakibatkan pihak lawan sulit untuk mengembalikannya. *Smash* adalah pukulan yang utama dalam melakukan penyerangan ke daerah lawan untuk mendapatkan angka atau mematahkan servis lawan.

Teknik dasar *smash* dalam bola voli dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Tahap persiapan

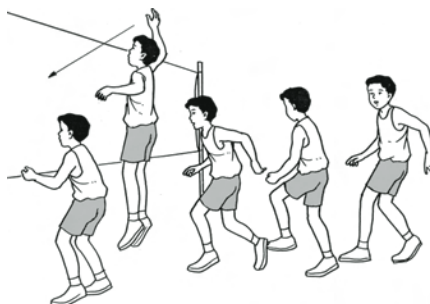
a) Berdiri sikap melangkah menghadap arah net.
b) Berat badan pada kaki depan.
c) Pandangan ke arah depan (arah net).

2) Tahap pelaksanaan

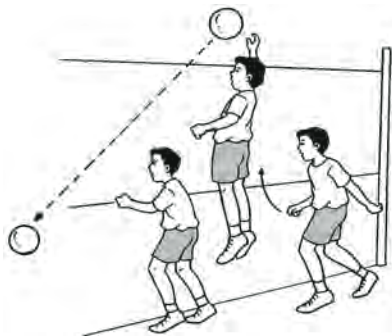
a) Gerak awalan, melangkah sebelum melakukan tolakan. Biasanya dilakukan paling sedikit dua langkah dan langkah terakhir lebar.
b) Gerak tolakan, menolak dengan kedua kaki ke atas dibantu dengan ayunan kedua lengan ke depan atas.
c) Gerak pukulan, memukul bola dengan telapak tangan pada bagian atas bola bersamaan dengan pergelangan tangan diaktifkan.

d) Gerak mendarat, gerakan ini dilakukan dengan kedua ujung telapak kaki, bersamaan kedua lutut mengeper.

3) Akhir gerakan

a) Kedua lutut direndahkan.
b) Berat badan dibawa ke depan.
c) Pandangan ke depan atas.
d) Kedua lengan di depan samping badan.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009
Gambar 1.14 Teknik dasar melakukan *smash*.

Selain teknik-teknik dasar melakukan *smash* secara umum tersebut, *smash* juga dapat dilakukan tanpa awalan. Berikut ini teknik dan gerakan *smash* tanpa awalan yang dapat dipraktikkan siswa.

1) Berdiri dekat net dan menghadap net dengan sikap kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lengan di samping badan.
2) Rendahkan kedua lutut bersamaan kedua lengan ditarik ke belakang dan tolakkan kedua kaki ke atas bersamaan kedua lengan diayun ke atas.
3) Pukul bola pada bagian atas dengan telapak tangan terbuka.
4) Mendarat kembali pada tempat menolak dengan menggunakan kedua ujung telapak kaki dan sikap pada kedua lutut mengeper serta kedua lengan di samping badan.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009
Gambar 1.15 Teknik *smash* tanpa awalan.

c. Membendung Bola (*Blocking*)

Membendung bola dalam permainan bola voli berhubungan erat dengan teknik bertahan yang dilakukan di atas net. Membendung (*blocking*) merupakan upaya menghalangi lawan dengan merentangkan kedua tangan pada tempat yang diperkirakan menjadi jalannya bola.

Teknik *blocking* dalam bola voli dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Tahap persiapan

a) Berdiri menghadap ke jaring/net, kedua kaki terbuka kira-kira selebar bahu. Lutut ditekuk (direndahkan).
b) Kedua tangan siap di depan dada dengan telapak tangan menghadap net/jaring.
c) Pandangan mengawasi jalannya bola dan memerhatikan lawan yang akan melakukan pukulan bola.

2) Tahap pelaksanaan

a) Kedua kaki menolak secara bersamaan ke atas tegak lurus sambil meluruskan kedua lengan.
b) Kedua telapak tangan dirapatkan dengan jari-jari tangan dibuka sehingga ibu jari kiri dan kanan berdekatan.
c) Posisi kedua tangan diarahkan menutup lintasan bola serangan lawan.
d) Segera mendarat dengan kedua kaki mengeper dan kedua lengan diturunkan melalui depan dada.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 1.16 Teknik melakukan *blocking*.

3) Akhir gerakan

a) Kedua lutut direndahkan.
b) Berat badan bertumpu pada kedua ujung telapak kaki.
c) Kedua lengan di depan badan dan kedua siku tertekuk.
d) Pandangan ke depan mengikuti arah gerakan bola.

d. *Passing*

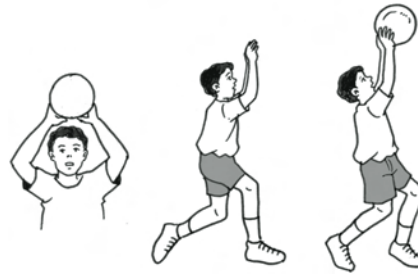
Passing dalam permainan bola voli merupakan suatu teknik memainkan bola dengan satu atau dua tangan. Tujuannya untuk mengarahkan bola ke suatu tempat atau teman seregu untuk selanjutnya dimainkan kembali. *Passing* dalam bola voli dibedakan menjadi dua macam, yakni *passing* atas dan *passing* bawah.

1) *Passing* atas

Passing atas merupakan unsur yang penting dalam permainan bola voli. Penguasaan teknik *passing* atas yang baik akan menentukan keberhasilan regu untuk membantu serangan yang baik. Berikut ini proses pelaksanaan gerakan *passing* atas yang dapat dipraktikkan siswa.

a) Tahap persiapan
   (1) Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua lutut direndahkan hingga berat badan bertumpu pada ujung kaki bagian depan.
   (2) Posisi lengan di depan badan dengan kedua telapak tangan dan jari-jari renggang sehingga membentuk seperti mangkuk di depan atas muka.
b) Tahap pelaksanaan
   (1) Ketika bola tepat berada di atas dan sedikit di depan dahi, lengan diluruskan untuk mendorong bola dan kedua lutut serta pinggul naik dan tumit terangkat.

(2) Perkenaan bola pada permukaan jari-jari ruas pertama dan kedua serta yang paling dominan mendorong bola adalah ibu jari, jari telunjuk, dan jari tengah.

(3) Saat perkenaan dengan bola, jari-jari agak ditegangkan. Kemudian diikuti dengan gerakan pergelangan tangan agar bola dapat memantul dengan baik.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 1.17 Teknik melakukan *passing* atas.

(4) Perkenaan bola yang baik adalah tepat mengenai jari-jari tangan.

c) Akhir gerakan

(1) Setelah bola memantul selanjutnya lengan diluruskan ke depan sebagai suatu gerak lanjutan.

(2) Berat badan dipindahkan ke depan, melangkahkan kaki belakang ke depan dan kembali ke posisi normal.

(3) Pandangan mata mengikuti arah gerakan bola.

Teknik *passing* atas banyak digunakan untuk mengumpan agar bola yang diumpan dapat di*smash* dengan baik.

2) *Passing* bawah

Passing bawah merupakan unsur utama untuk pertahanan regu. Bola yang datang terlalu keras dan sulit untuk dimainkan dengan *passing* atas, maka harus dimainkan dengan *passing* bawah. *Passing* bawah dapat dilakukan dengan satu atau dua tangan dan penggunaannya sesuai dengan situasi serta tujuan yang ingin dicapai.

Berikut proses pelaksanaan *passing* bawah yang dapat dipraktikkan siswa.

a) Tahap persiapan

(1) Berdiri dengan sikap kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua lutut direndahkan sehingga berat badan bertumpu pada kedua ujung kaki bagian depan untuk mendapatkan keseimbangan dan mudah bergerak ke segala arah.

(2) Rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar.

(3) Pandangan ke arah datangnya bola.

b) Tahap pelaksanaan

(1) Kedua lengan didorongkan ke arah datangnya bola bersamaan dengan posisi kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat dari lantai.

(2) Usahakan arah datangnya bola tepat di tengah-tengah badan dan perkenaan bola yang tepat adalah di pergelangan tangan.

c) Akhir gerakan
   (1) Setelah ayunan lengan mengenai bola, angkat tumit ke atas, posisi pinggul dan lutut naik, serta kedua lengan lurus.
   (2) Ayunan lengan untuk *passing* bawah ke depan tidak melebihi sudut 90° dengan bahu.
   (3) Pandangan mengikuti arah gerakan bola.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

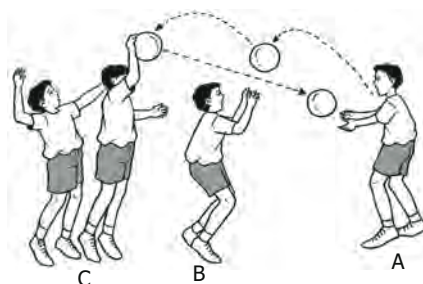
Gambar 1.18 Teknik melakukan *passing* bawah.

2. Kombinasi Teknik Dasar dalam Permainan Bola Voli

Kombinasi teknik dasar dalam permainan bola voli dapat dilakukan setelah siswa menguasai beberapa teknik dasar, sehingga dapat dilakukan gabungan teknik dasar menjadi suatu rangkaian gerak. Latihan kombinasi teknik dasar dalam permainan bola voli dapat dipraktikkan siswa dengan memodifikasi lapangan seperti ketinggian net disesuaikan dengan keadaan siswa. Berikut ini kombinasi teknik dasar dalam permainan bola voli yang dapat dipraktikkan siswa.

a. Latihan Kombinasi *Passing* Bawah, *Passing* Atas, dan *Smash*

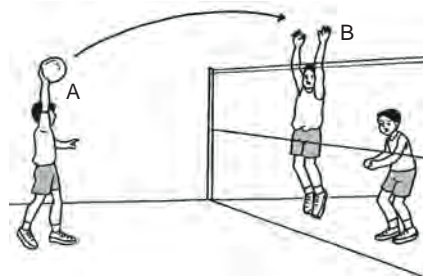
Latihan kombinasi *passing* bawah, *passing* atas, dan *smash* dapat dilakukan secara berkelompok yang terdiri atas tiga atau empat orang. Berikut ini contoh model latihan kombinasi *passing* bawah, *passing* atas, dan *smash* yang dapat dipraktikkan siswa.

1) Latihan dilakukan oleh tiga orang secara berkelompok yang terdiri atas pemain A, B, dan C.
2) Pemain berdiri dalam satu garis, B dan C menghadap ke A.
3) Jarak pemain A ke B kira-kira 3 m, sedangkan jarak B ke C kira-kira 2 m.
4) Pemain A melakukan *passing* bawah ke arah pemain B, pemain B melakukan *passing* atas ke arah pemain C dan pemain C melakukan *smash* ke arah pemain A. Demikian latihan dilakukan secara berulang-ulang dan berganti posisi pemain.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 1.19 Latihan kombinasi *passing* bawah, *passing* atas, dan *smash*.

b. Latihan Kombinasi Servis/*Smash* dan Membendung (*Blocking*)

Berikut ini model latihan kombinasi servis/*smash* dan membendung (*blocking*). Latihan tersebut dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

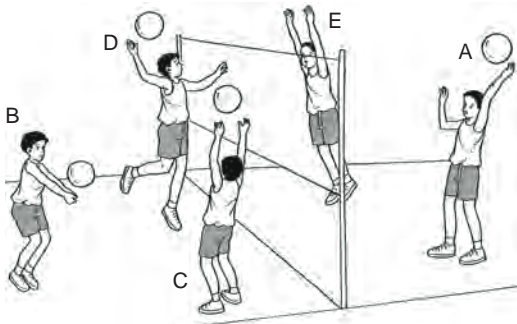
1) Pemain A melakukan gerakan servis atau *smash*.
2) Pemain B melakukan gerakan membendung (*blocking*), kemudian lari ke belakang pemain A.
3) Setiap pemain yang telah melakukan gerakan servis atau *smash* dan membendung bergerak lari berpindah tempat.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 1.20 Latihan kombinasi *smash* dan membendung.

3. Koordinasi Keterampilan Teknik Dasar

Koordinasi keterampilan teknik dasar dapat dilakukan secara berkelompok dengan modifikasi lapangan disesuaikan dengan keadaan siswa. Berikut ini contoh latihan koordinasi keterampilan teknik dasar gerakan servis, *passing* bawah, *passing* atas, *smash*, dan membendung bola (*blocking*) dalam bentuk kelompok. Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

a. Pemain A melakukan gerakan servis ke pemain B.
b. Pemain B menahan bola dengan *passing* bawah ke pemain C.
c. Pemain C mengumpan bola pada pemain D dengan *passing* atas.
d. Pemain D melakukan pukulan *smash* yang kemudian dibendung pemain E.
e. Setiap pemain yang telah melakukan teknik gerakan berpindah tempat.
   1) Pemain A pindah ke posisi membendung.
   2) Pemain B pindah ke posisi mengumpan.
   3) Pemain C pindah ke posisi *smash*.
   4) Pemain D pindah ke posisi *passing* bawah.
   5) Pemain E pindah ke posisi servis.

Dengan demikian setiap pemain dapat melakukan dan berlatih setiap gerakan baik servis, *passing*, *smash*, maupun *blocking*.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 1.21 Latihan keterampilan teknik dasar secara berkelompok.

C. Permainan Bola Basket

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi pada bab ini, siswa diharapkan dapat:
1. mempraktikkan teknik dasar lemparan samping dalam permainan bola basket,
2. mempraktikkan beberapa model latihan teknik dasar lemparan samping dalam permainan bola basket,
3. mempraktikkan teknik dasar *jump shot* dalam permainan bola basket,
4. mempraktikkan variasi model latihan pembelajaran teknik dasar menembak sambil melompat (*jump shot*) pada permainan bola basket,
5. mempraktikkan kombinasi keterampilan teknik dasar dalam permainan bola basket, dan
6. mempraktikkan koordinasi keterampilan teknik dasar dalam permainan bola basket.

Dewasa ini, bola basket menjadi olahraga yang berkembang paling pesat di dunia. Bola basket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri atas lima orang pemain. Permainan ini bertujuan untuk mendapatkan nilai atau skor dengan memasukkan bola ke keranjang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah lawan untuk mendapat nilai. Lama permainan bola basket adalah 2 x 20 menit dengan lama istirahat antarbabak adalah 10 menit.

Beberapa teknik dasar dalam permainan bola basket harus dikuasai agar seseorang dapat bermain bola basket dengan baik dan benar. Berikut ini akan dibahas beberapa teknik dasar dalam permainan bola basket yang harus dikuasai siswa. Dengan demikian siswa dapat mempraktikkan teknik dasar, mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bola basket dengan koordinasi yang baik serta nilai kerja sama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, serta bersedia berbagi tempat dan peralatan.

1. Teknik Dasar Lemparan Samping

Teknik dasar lemparan samping dapat dipraktikkan oleh siswa dengan cara berikut ini.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 1.22 Teknik dasar lemparan samping.

a. Tahap Persiapan

1) Sikap berdiri dengan seimbang.
2) Bola dipegang pada tangan kanan, dengan posisi sedikit di belakang kepala.
3) Pandangan tertuju ke arah lemparan.

b. Tahap Pelaksanaan

1) Angkat bola setinggi telinga dan langkahkan kaki kiri ke kanan.
2) Saat mengambil awalan lemparan, badan lebih condong ke belakang.

3) Lemparkan bola ke depan, bersamaan siku lurus, kaki belakang melangkah ke depan lecutkan pergelangan tangan dan jentikkan jari-jari.

c. Akhir Gerakan

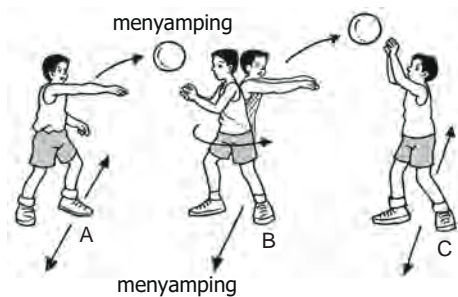
1) Berat badan dibawa ke depan.
2) Lengan setelah melempar lurus dan rileks dengan telapak tangan menghadap ke bawah.
3) Arah bola datar.
4) Pandangan mengikuti arah bola.

2. Beberapa Model Latihan Teknik Dasar Lemparan Samping

Latihan teknik dasar lemparan samping dapat dilakukan bervariasi dengan modifikasi peralatan dan lapangan disesuaikan dengan kondisi siswa. Berikut ini beberapa variasi teknik dasar lemparan samping yang dapat dipraktikkan siswa.

a. Latihan 1

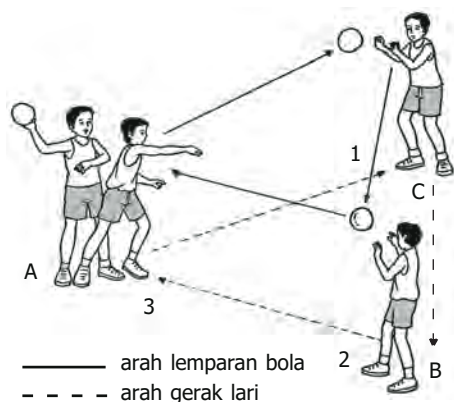
Lempar tangkap dengan teknik lemparan samping di tempat dilanjutkan gerak menyamping yang dilakukan secara berkelompok (tiga orang). Berikut ini siswa dapat melakukan latihannya.

1) Pemain A melakukan lemparan samping ke pemain B dan pemain B menangkapnya.
2) Pemain B membalikkan badan untuk kemudian melanjutkan melakukan lemparan samping ke arah pemain C untuk ditangkap.
3) Pemain C kemudian melakukan lemparan samping ke arah pemain B, kemudian pemain B memutar badan dan melanjutkan melakukan lemparan samping ke pemain A.
4) Demikian seterusnya. Pemain B harus selalu memutar badan setiap akan melakukan lemparan samping.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 1.23 Latihan lempar tangkap bertiga.

b. Latihan 2

Lempar tangkap dengan teknik lemparan samping formasi segitiga dengan operan berlari. Latihan ini dapat dipraktikkan oleh siswa dengan cara berikut ini.

1) Pemain A melempar bola ke pemain C, lalu lari ke tempat 1.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

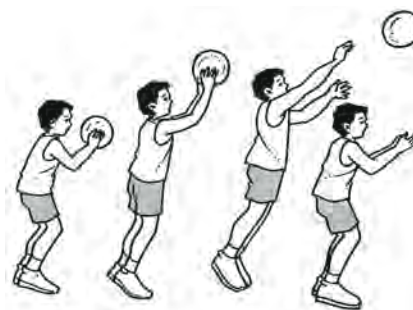
Gambar 1.24 Latihan lempar tangkap dengan formasi segitiga.

2) Pemain C melempar bola ke pemain B, kemudian lari ke tempat 2.
3) Pemain B melempar bola ke pemain A, kemudian lari ke tempat 1.
4) Pemain A melempar bola ke pemain C, kemudian lari ke tempat 2.
5) Demikian latihan ini dilakukan seterusnya.

3. Teknik Dasar Menembak Sambil Melompat (*Jump Shot*)

a. Menembak Sambil Melompat Menggunakan Satu Tangan

Menembak sambil melompat menggunakan satu tangan dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Tahap persiapan
   a) Berdiri dengan kaki sejajar, kaki kanan dilangkahkan ke depan apabila menembak menggunakan tangan kanan atau sebaliknya.
   b) Bola dipegang dengan kedua lengan di depan badan.
   c) Pandangan ke arah tembakan.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009
Gambar 1.25 Menembak sambil melompat dengan satu tangan.

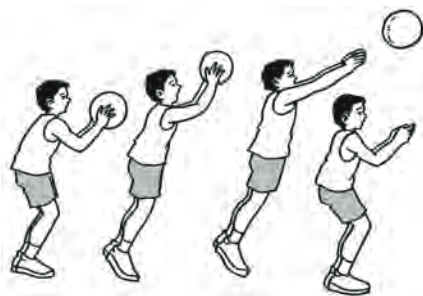
2) Tahap pelaksanaan
   a) Kedua lutut direndahkan dan bola dibawa ke depan dahi.
   b) Kedua kaki ditolakkan ke atas tegak lurus bersamaan kedua lengan diluruskan ke atas.
   c) Lakukan tembakan pada sasaran dengan melepaskan bola pada saat lompatan berada pada titik tertinggi.

3) Akhir gerakan
   a) Setelah selesai melakukan tembakan lalu mendarat menggunakan telapak kaki bersamaan kedua lutut mengeper.
   b) Kedua lengan di depan badan dengan kedua siku ditekuk.
   c) Pandangan ke arah bola.

b. Menembak Sambil Melompat Menggunakan Dua Tangan

Menembak sambil melompat menggunakan dua tangan dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Tahap persiapan
   a) Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu.
   b) Bola dipegang dengan kedua lengan di depan badan.
   c) Pandangan ke arah tembakan.

2) Tahap pelaksanaan
   a) Kedua lutut direndahkan dan bola dibawa ke depan dahi.
   b) Kedua kaki ditolakkan ke atas tegak lurus dan kedua lengan diluruskan ke atas.
   c) Lepas bola ke arah sasaran pada saat lompatan berada pada titik tertinggi.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 1.26 Menembak sambil melompat dengan dua tangan.

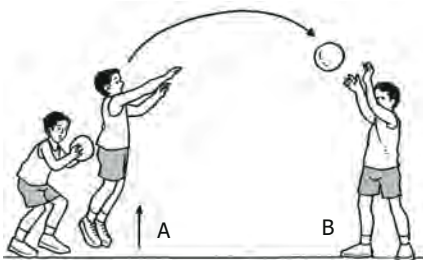
3) Akhir gerakan
   a) Mendarat dengan menggunakan kedua kaki bersamaan dengan lutut mengeper.
   b) Kedua lengan di depan badan dan kedua siku ditekuk.
   c) Pandangan ke arah bola.

4. Beberapa Model Latihan Pembelajaran Teknik Dasar Menembak Sambil Melompat

Latihan teknik dasar menembak sambil melompat (*jump shot*) dapat dilakukan siswa secara bervariasi dengan modifikasi peralatan dan lapangan disesuaikan dengan kondisi siswa. Berikut ini beberapa variasi teknik dasar menembak sambil melompat yang dapat dipraktikkan siswa.

a. Latihan 1

Menembak sambil melompat menggunakan dua atau satu tangan secara berpasangan. Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Latihan dilakukan dua orang secara berpasangan.
2) Pemain A melakukan tembakan ke arah pemain B sambil melompat di tempat.
3) Pemain B menangkap bola kemudian bola dikembalikan lagi ke pemain A.
4) Demikian latihan dilakukan seterusnya.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 1.27 Latihan menembak sambil melompat.

b. Latihan 2

Menembak sambil melompat menggunakan dua atau satu tangan melewati atas tali dalam formasi berpasangan (pemain A dan B).
Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Pemain A melakukan tembakan sambil melompat ke arah pemain B dengan bola melalui atas tali/net.

2) Selanjutnya pemain B menangkap dan mengembalikan bola pada pemain A menggunakan teknik menembak sambil melompat, diusahakan bola melewati atas tali.
3) Demikian latihan dilakukan seterusnya.

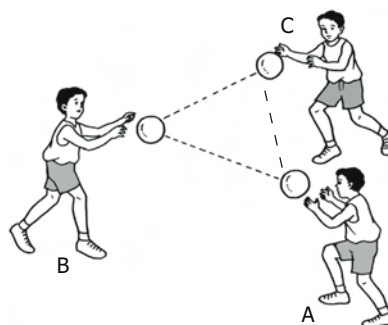
Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009
Gambar 1.28 Latihan menembak sambil melompat melewati tali.

5. Kombinasi Keterampilan Teknik Dasar Permainan Bola Basket

Beberapa keterampilan teknik dasar permainan bola basket yang sudah dikuasai siswa dapat dipraktikkan secara kombinasi menjadi suatu rangkaian gerak. Dalam latihan ini dapat dipraktikkan secara kelompok dengan modifikasi peralatan dan lapangan disesuaikan dengan kondisi siswa. Berikut ini beberapa bentuk latihan kombinasi keterampilan teknik dasar bola basket yang dapat dipraktikkan siswa.

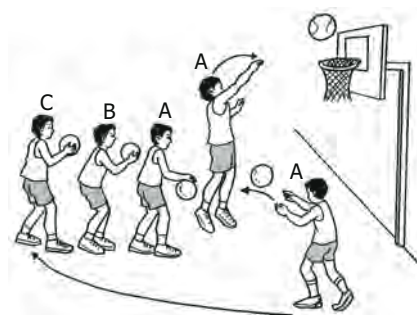
a. Latihan 1

Berlatih lempar tangkap bola secara berkelompok (tiga orang) di tempat. Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Pemain A melakukan lemparan ke pemain B.
2) Pemain B menangkap bola, lalu melemparkan bola ke arah pemain C.
3) Pemain C menangkap bola, kemudian melemparkannya kembali ke arah pemain A. Demikian latihan lempar tangkap dilakukan seterusnya secara berulang-ulang.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009
Gambar 1.29 Latihan lempar tangkap bola secara berkelompok.

b. Latihan 2

Melatih kombinasi teknik menggiring, menembak, serta melempar secara berkelompok pada sasaran ring basket. Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Para pemain berdiri dengan posisi berbanjar ke belakang menghadap ke arah ring basket.
2) Pemain A menggiring bola, melakukan *shooting* ke arah ring basket, bola yang keluar dari ring ditangkap lalu dioper ke pemain B yang ada di belakangnya.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009
Gambar 1.30 Latihan menggiring, menembak, dan melempar ke ring secara berkelompok.

3) Pemain B menangkap bola, lalu melakukan hal yang sama seperti pemain A, kemudian dilanjutkan berlari ke barisan belakang.
4) Demikian latihan dilakukan seterusnya hingga masing-masing pemain mendapatkan gilirannya.

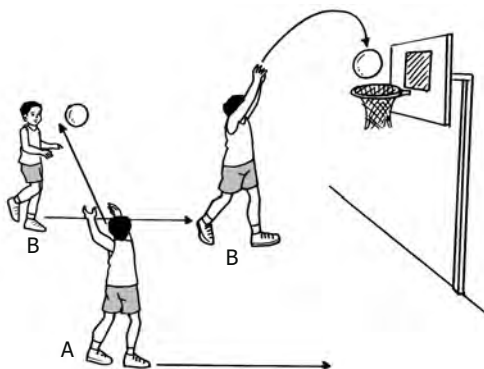
Teknik tembakan dapat dilakukan dengan menggunakan satu atau dua tangan baik dengan melompat atau tidak melompat. Adapun lemparan yang digunakan dapat menggunakan lemparan pantul, dada, di atas kepala, maupun lemparan samping.

6. Koordinasi Keterampilan Teknik Dasar Dalam Bola Basket

Koordinasi keterampilan teknik dasar dalam bola basket dapat dilakukan secara kelompok dengan modifikasi peralatan dan lapangan. Dalam latihan koordinasi diperlukan kerja sama yang baik sesama teman sehingga tercipta permainan yang menyenangkan. Berikut ini beberapa latihan koordinasi yang dapat dipraktikkan siswa.

a. Latihan 1

Berlatih koordinasi teknik dasar lempar tangkap berpasangan, lalu menembakkan bola ke arah ring basket. Latihan tersebut dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Pemain A melakukan lemparan ke arah pemain B.
2) Pemain B menangkapnya lalu berlari ke arah ring basket.
3) Setelah mendapatkan jarak tembak yang tepat, pemain B kemudian melakukan tembakan ke arah ring. Tembakan dapat dilakukan dengan teknik satu atau dua tangan baik dengan melompat maupun tidak melompat.
4) Demikian latihan dilakukan seterusnya dengan posisi yang bergantian sehingga masing-masing pemain dapat giliran melakukan lempar tangkap dan melakukan tembakan ke arah ring.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

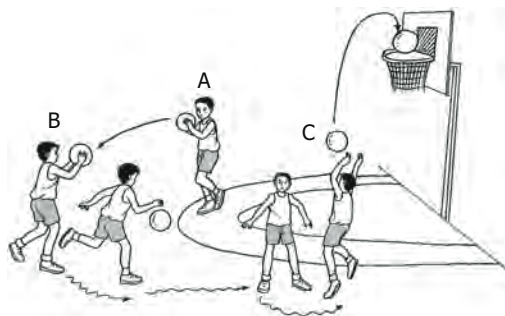
Gambar 1.31 Latihan lempar tangkap berpasangan lalu menembak ke ring.

b. Latihan 2

Berlatih koordinasi teknik dasar lempar tangkap, menggiring, menghindar, dan menembak ke arah ring basket. Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Pemain A melempar bola pada pemain B.

2) Pemain B menggiring bola ke pemain C sebagai penghadang, kemudian menghindar dan menembak ke arah ring basket.
3) Pemain C bergerak menangkap bola pantul/jatuh lalu berpindah tempat pada posisi A.
4) Pemain A berpindah tempat menempati posisi B.
5) Pemain B menempati posisi C.

Demikian latihan ini dilakukan seterusnya.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 1.32 Latihan lempar tangkap, menggiring, menghindar, dan menembak ke ring.

Informasi & Tips

☆ Sebelum melakukan aktivitas permainan bola besar harus melakukan pemanasan dan peregangan yang cukup.

☆ Dalam melakukan latihan permainan bola besar semua peralatan dapat dimodifikasi disesuaikan dengan kondisi dan situasi baik itu bola, gawang, net, ring, maupun lapangan.

☆ Supaya dapat melakukan variasi, kombinasi, dan koordinasi yang baik dalam permainan bola besar harus menguasai teknik-teknik dasarnya.

☆ Dalam melakukan variasi, kombinasi, dan koordinasi diperlukan kerja sama serta toleransi yang baik sehingga dapat tercipta permainan yang menyenangkan dan tidak mencederai teman.

Info Khusus

Kejuaraan Sepak Bola ASEAN (ASEAN *Football Championship*) pada awalnya bernama Piala Tiger (*Tiger Cup*). Turnamen ini diselenggarakan oleh federasi sepak bola ASEAN (AFF). Pada tahun 2007 nama kejuaraan ini berubah menjadi Kejuaraan Sepak Bola ASEAN dan pada tahun 2008 berubah lagi menjadi Piala Suzuki AFF. Pada kejuaraan Piala Suzuki AFF 2008, gelar juara diraih oleh negara Vietnam.

Rangkuman

☆ Lemparan bola ke dalam (*throw-in*) terjadi bila bola seluruhnya melampaui garis samping, baik bergulir di atas tanah ataupun melayang di udara, maka seorang pemain lawan dari pihak yang terakhir menyentuh bola dapat melakukan lemparan ke dalam di belakang garis samping di tempat bola meninggalkan lapangan permainan.

- ☆ Menyundul bola (*heading*) maksudnya adalah meneruskan bola dengan mempergunakan dahi. Kegunaan menyundul bola adalah untuk mengoperkan bola kepada teman, memberi umpan kepada teman, untuk memasukkan bola ke mulut gawang lawan, dan untuk menyapu bola di daerah pertahanan lawan.
- ☆ Permainan bola voli adalah suatu permainan bola besar yang dimainkan oleh dua regu yang tiap regu terdiri atas enam pemain dan regu yang dinyatakan pemenang adalah regu yang pertama mencapai nilai 25 poin.
- ☆ Jenis-jenis teknik dasar dalam permainan bola voli adalah latihan teknik *passing* atas, latihan teknik *passing* bawah, latihan servis, latihan *smash*, latihan *blocking*, serta latihan kombinasi dengan menggabungkan teknik yang satu dengan yang lain.
- ☆ Permainan bola basket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri atas lima orang pemain yang bertujuan untuk mendapatkan nilai atau skor dengan memasukkan bola ke keranjang lawan sebanyak-banyaknya.
- ☆ Beberapa teknik dasar dalam permainan bola basket antara lain gerakan kaki (*foot work*), menembak (*shooting*), operan (*passing*), menangkap, *dribble*, *rebound*, bergerak dengan bola, bergerak tanpa bola, dan bertahan.

Evaluasi Bab 1

Tugas Mandiri

A. Pilihlah jawaban yang paling tepat!

1. Koreksi teknik menyundul bola dengan sikap berdiri yang salah adalah ... .
   a. pandangan mata tertuju pada bola
   b. otot-otot leher dikendorkan
   c. kedua lutut kaki ditekuk
   d. kedua kaki kangkang ke muka belakang
2. Apabila di dekat kita banyak pemain lawan untuk memperebutkan bola melambung, paling tepat digunakan teknik menyundul bola ... .
   a. tanpa awalan dengan tolakan satu kaki
   b. dengan awalan dengan tolakan satu kaki
   c. tanpa awalan dengan tolakan dua kaki
   d. dengan awalan dengan tolakan dua kaki
3. Lemparan ke dalam dilakukan bila terjadi bola ... .
   a. bergulir di atas tanah melampaui garis gawang
   b. melayang di udara melampaui mistar gawang
   c. bergulir di atas tanah menyusur garis samping
   d. melayang di udara melampaui garis samping

4. Teknik menyundul bola yang paling tepat untuk menyapu bola atau mematahkan serangan lawan di daerah gawang sendiri adalah menyundul bola pada saat ... .
   a. badan naik ke atas atau mulai melompat
   b. mencapai puncak atau titik tertinggi
   c. bergulir di atas tanah menyusur garis samping
   d. melayang di udara melampaui garis samping
5. Teknik saat melempar bola pada lemparan ke dalam yang benar adalah ...
   a. pegangan bola di samping kanan dan kiri bola
   b. ujung-ujung jari kedua kaki menginjak garis samping
   c. salah satu kaki yang di luar lapangan boleh diangkat
   d. teman berdiri di dekatnya bola cukup dijatuhkan saja
6. Latihan kombinasi *passing* dapat dilakukan sebagai berikut, *kecuali* ... .
   a. *passing* bawah dan atas
   b. servis dan *passing* bawah
   c. *smash* dengan *passing* bawah
   d. *blocking* dengan *passing*
7. Latihan *smash* sebaiknya dilakukan setelah menguasai teknik ... .
   a. *passing* atas, servis, dan *blocking*
   b. *passing* atas, *passing* bawah, dan servis
   c. *passing* atas, *passing* bawah, dan *blocking*
   d. servis saja
8. Servis merupakan tanda dimulainya permainan bola voli, servis yang baik adalah ... .
   a. tepat pada sasaran dan dapat dimainkan dengan baik oleh lawan
   b. tepat pada daerah yang kosong di daerah lawan
   c. tepat pada sasaran dan tidak dapat dimainkan oleh lawan
   d. tepat pada sasaran dan lawan sukar mengembalikan
9. Usaha seorang pemain bola voli dengan menggunakan teknik tertentu dengan tujuan mengoperkan bola kepada teman seregu disebut ... .
   a. *passing*
   b. umpan
   c. *spike*
   d. *blocking*
10. *Passing* bawah adalah salah satu teknik dalam permainan bola voli yang dapat digunakan dalam permainan untuk ... .
   a. menerima permulaan servis
   b. mengembalikan serangan lawan
   c. mengoperkan bola kepada teman seregu
   d. mem-*blocking* serangan lawan
11. Lama permainan bola basket ditentukan oleh ... .
   a. angka
   b. ronde
   c. babak
   d. waktu
12. Menembakkan bola ke keranjang dengan meloncat pada permainan bola basket disebut ... .
   a. *lay up*
   b. *jump shot*
   c. *jump ball*
   d. *shooting*

13. Memasukkan bola ke keranjang dengan posisi badan diam di tempat pada permainan bola basket disebut ... .
    a. *lay up*
    b. *jump shot*
    c. *jump ball*
    d. *shooting*
14. Di bawah ini teknik dasar dalam permainan bola basket, kecuali ... .
    a. mendribble
    b. *blocking*
    c. *pivot*
    d. menembak
15. Posisi bola basket yang benar dipegang tangan saat persiapan lemparan samping adalah ... .
    a. sedikit di depan kepala
    b. sedikit di atas kepala
    c. sedikit di belakang kepala
    d. sedikit di samping kepala

B. Jawablah dengan singkat dan benar!

1. Berapa lamakah permainan sepak bola dipertandingkan?
2. Sebutkan hal-hal yang perlu diperhatikan ketika menggiring bola dalam permainan sepak bola!
3. Apa tujuan melakukan teknik dasar *passing* dalam permainan bola voli?
4. Apakah yang dimaksud *shooting* dalam permainan bola basket?
5. Apakah yang dimaksud *jump shot* dalam permainan bola basket?

Tugas Kelompok

Kerjakan tugas berikut!

Di tahun 2009 digelar beberapa *event* kompetisi olahraga permainan bola besar tingkat nasional. Coba carilah informasi dari berbagai sumber seperti internet, majalah, atau koran serta diskusikan dengan kelompok belajar kalian untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut ini!

1. Sebutkan nama-nama *event* yang digelar pada tahun ini untuk kompetisi sepak bola, bola voli, dan bola basket!
2. Klub apa sajakah yang mengikuti masing-masing kompetisi tersebut?
3. Siapakah yang menjadi juara dalam masing-masing kompetisi tersebut?
4. Menurut kalian strategi dan faktor apa sajakah yang menentukan kemenangan mereka? Coba kalian ulas profil/riwayat singkat klub-klub yang menjadi juara!

Tugas Praktik

Lakukanlah latihan teknik *heading ke bawah* dalam permainan sepak bola dengan mengikuti langkah-langkah berikut ini.

1. Sentuhlah bola (yang dilemparkan atau dioperkan ke arah kalian) pada sisi bagian atas dengan menggunakan dahi.
2. Usahakan posisi pandangan mata selalu tertuju pada bola.
3. Ketika kalian dalam posisi menyundul bola, belokkan kekuatan ke arah bawah, dengan tetap menundukkan kepala dan mata mengikuti arah gerakan bola.

Ke arah manakah pergerakan bola hasil sundulan kalian?
Apakah kepala kalian terasa sakit setelah melakukan latihan ini?

Bab 2

Permainan dan Olahraga (Permainan Bola Kecil)

Sumber: *www.media1.88db.com*, 2009

Gambar 2.1 Tenis meja merupakan salah satu contoh permainan bola kecil.

Di antara kalian tentu sudah tidak asing dengan nama-nama seperti Taufik Hidayat, Sony Dwi Kuncoro, atau Maria Kristin. Siapakah mereka? Tahukah kalian? Mereka adalah beberapa atlet bulu tangkis nasional. Bulu tangkis merupakan salah satu cabang permainan dan olahraga bola kecil yang sangat populer di Indonesia. Selain bulu tangkis, yang termasuk permainan bola kecil adalah tenis, tenis meja, dan juga *softball*.

Kata Kunci

bulu tangkis, tenis, tenis meja, *softball*, servis, *forehand*, *backhand*

Di kelas VII kalian telah mempelajari tentang beberapa permainan bola kecil yaitu bulu tangkis, tenis, dan tenis meja. Nah di kelas VIII ini kalian akan mempelajari beberapa teknik dasar lebih lanjut dari beberapa permainan bola kecil yaitu bulu tangkis, tenis, tenis meja, dan juga *softball*. Setelah mempelajari bab ini kalian diharapkan mampu melakukan beberapa teknik dasar, serta melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar dengan koordinasi yang baik pada permainan bulu tangkis, tenis, tenis meja, dan *softball*.

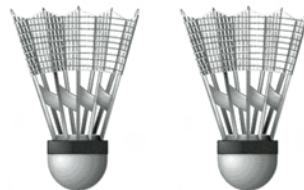
A. Permainan Bulu Tangkis

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi pada bab ini, siswa diharapkan dapat:

1. mempraktikkan teknik dasar servis pada permainan bulu tangkis,
2. mempraktikkan variasi servis panjang dan pendek pada permainan bulu tangkis,
3. mempraktikkan teknik dasar pengembalian servis pada permainan bulu tangkis,
4. mempraktikkan variasi teknik dasar pengembalian servis pada permainan bulu tangkis, dan
5. mempraktikkan kombinasi teknik dasar pada permainan bulu tangkis.

Pada saat kelas VII, sedikit banyak kalian telah mempelajari tentang olahraga bulu tangkis. Bulu tangkis merupakan cabang olahraga yang termasuk ke dalam kelompok olahraga permainan. Permainan bulu tangkis menggunakan alat raket sebagai pemukul serta "*shuttlecock*" sebagai bola kecil yang dipukul. Bola kecil (*shuttlecock*) yang digunakan dalam permainan tersebut harus memiliki persyaratan seperti berikut ini.

- Terdiri atas bagian kepala dan bulu.
- Berat bola antara 4,75 – 5,50 gram.
- Memiliki jumlah bulu 14 – 16 helai bulu dengan ukuran bulu 64 – 74 mm yang ditancapkan ke dalam gabus yang bergaris tengah 25 – 28 mm.
- Diameter pada bagian atas *shuttlecock* adalah 54 – 56 mm.

Sumber: *Encarta Encyclopedia*, 2006

Gambar 2.2 *Shuttlecock* dalam permainan bulu tangkis.

1. Teknik Dasar Servis

Dalam permainan bulu tangkis servis merupakan teknik yang penting yang mutlak harus dikuasai pemain. Servis yang baik dalam permainan bulu tangkis akan memberikan kesempatan yang baik untuk mencetak angka dan memenangkan permainan. Dalam permainan bulu tangkis, ada tiga jenis servis, yaitu servis pendek, servis tinggi, dan *flick* atau servis setengah tinggi. Namun cara melakukan pukulan servis biasanya digabungkan ke dalam jenis atau bentuk yaitu servis teknik *forehand* dan *backhand*. Masing-masing jenis ini bervariasi pelaksanaannya sesuai dengan situasi permainan di lapangan.

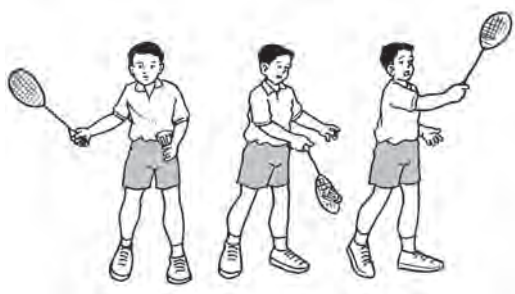
Berikut ini beberapa teknik dasar servis dalam permainan bulu tangkis yang harus dikuasai siswa. Dengan demikian, siswa dapat mempaktikkan teknik dasar dengan koordinasi yang baik, penuh keberanian, percaya diri, toleransi, mampu bekerja sama, menghargai lawan, serta bersedia berbagi tempat dan peralatan.

a. Teknik Dasar Servis Panjang *Forehand*

Menurut Tony Grice dalam buku *Bulu Tangkis Petunjuk Praktis untuk Pemula dan Lanjut* (1999 : 25), servis panjang adalah servis dasar yang dilakukan dengan mengarahkan bola tinggi dan jauh, dan bola harus berbalik dan jatuh sedekat mungkin dengan garis batas belakang. Teknik dasar servis panjang *forehand* dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Tahap persiapan
   a) Raket dipegang dengan posisi *forehand*.
   b) Berdiri dengan kaki direnggangkan satu di depan dan satu di belakang.
   c) Bola dipegang pada ketinggian pinggang.
   d) Berat badan bertumpu pada kaki yang berada di belakang dan tangan yang memegang raket pada posisi di belakang.
   e) Pergelangan tangan ditekukkan.

2) Tahap pelaksanaan
   a) Berat badan dipindahkan ke depan, gunakan gerakan menelungkupkan tangan bagian bawah dan sentakkan pergelangan tangan.
   b) Lakukan kontak dengan bola pada ketinggian lutut sehingga *shuttlecock* akan melambung tinggi dan jauh.

3) Akhir gerakan
   a) Akhiri gerakan dengan raket mengarah ke atas lurus dengan gerakan bola.
   b) Silangkan raket ke depan dan atas bahu tangan yang tidak memegang raket.
   c) Putar pinggul dan bahu ke depan, pandangan mengikuti arah bola.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

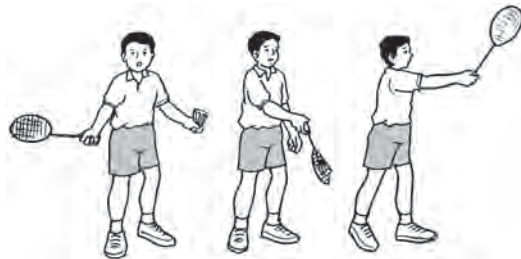
Gambar 2.3 Teknik dasar servis panjang *forehand*.

b. Teknik Dasar Servis Pendek *Forehand*

Teknik dasar servis ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Tahap persiapan
   a) Raket dipegang dengan teknik pegangan *forehand*.
   b) Posisi berdiri dengan kaki direnggangkan di depan dan belakang.
   c) Bola dipegang pada ketinggian pinggang.
   d) Berat badan bertumpu pada kaki belakang.
   e) Tangan yang memegang raket harus berada dalam posisi mengayun ke belakang dengan pergelangan tangan ditekukkan.

2) Tahap pelaksanaan
   a) Berat badan dipindahkan ke kaki depan.
   b) Tarik tangan ke bawah untuk melakukan kontak dengan bola di bawah ketinggian pinggang.
   c) Tangan yang memegang raket maju ke arah depan, gerakan pergelangan tangan hanya sedikit untuk mendorong bola melewati net sehingga bola bergerak rendah melewati net.

3) Akhir gerakan
   a) Gerakan diakhiri dengan raket mengarah ke atas lurus dengan gerakan bola.
   b) Silangkan raket di atas depan bahu yang tidak memegang raket.
   c) Putar pinggul dan bahu ke depan dan berat badan pada kaki depan.
   d) Pandangan ke arah gerak bola.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 2.4 Teknik dasar servis pendek *forehand*.

c. Teknik Dasar Servis Pendek *Backhand*

Teknik dasar servis ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Tahap persiapan
   a) Raket dipegang dengan teknik pegangan pistol.
   b) Posisi berdiri kaki lurus, berat badan bertumpu pada kedua kaki.
   c) Bola dipegang setinggi pinggang di depan dada.
   d) Tangan yang memegang raket di belakang bola menyilang depan badan.
   e) Pergelangan tangan yang memegang raket ditekuk.

2) Tahap pelaksanaan
   a) Pindahkan berat badan pada bagian depan atau ujung kaki.
   b) Gunakan sedikit gerakan pergelangan tangan untuk melakukan kontak raket dengan bola pada ketinggian paha dengan mendorong bola.
   c) Bola bergerak rendah di atas net.

3) Akhir gerakan

a) Akhiri gerakan ini dengan raket mengarah ke atas lurus dengan gerakan bola.

b) Silangkanlah raket di atas bagian depan bahu tangan yang sedang memegang raket.

c) Putar pinggul dan bahu, lalu akhiri dengan kedua tangan di atas.

d) Pandangan mengikuti arah bola.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 2.5 Teknik dasar servis pendek *backhand*.

Servis *backhand* mempunyai beberapa keuntungan berikut ini.

1) Bola bergerak dengan jarak yang lebih pendek.
2) Bola bergerak melintasi net dan mendekati lawan lebih cepat.
3) Bola cenderung tersembunyi dengan pantulan baju pemain sehingga menimbulkan bentuk kamuflase.

2. Beberapa Contoh Latihan Pembelajaran Servis Panjang dan Pendek

Teknik dasar servis dalam bulu tangkis dapat dikuasai dengan baik oleh siswa apabila giat berlatih. Berikut ini variasi dan kombinasi beberapa model latihan pembelajaran servis panjang dan pendek yang dapat dipraktikkan siswa. Latihan ini dapat dilakukan dengan modifikasi lapangan disesuaikan keadaan siswa seperti satu lapangan digunakan latihan dua pasang pemain, net agak direndahkan, dan sebagainya.

a. Latihan 1

Melakukan servis panjang, pendek, *forehand,* serta *backhand* dengan cara berpasangan tanpa net. Latihan ini dapat dipraktikkan oleh siswa dengan cara berikut ini.

1) Pemain A melakukan servis ke arah pemain B.
2) Pemain B menangkap bola, kemudian mengembalikan teknik servis.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

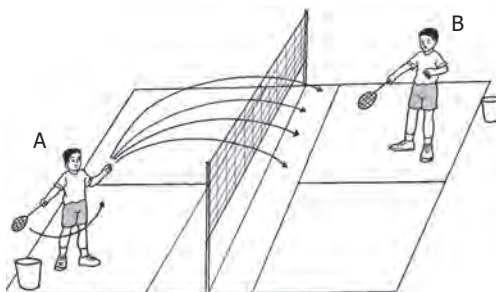
Gambar 2.6 Latihan teknik dasar servis secara berpasangan tanpa net.

3) Demikian latihan dilakukan seterusnya dengan menggunakan teknik servis panjang dan pendek secara bergantian hingga masing-masing pemain dapat menguasai.

b. Latihan 2

Melakukan servis panjang, pendek, *forehand,* dan *backhand* melewati tali/net yang dipasang melintang di depan secara berpasangan atau dengan formasi berbanjar.

Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Para pemain berdiri berhadapan menghadap tali net.
2) Pemain A melakukan servis ke arah pemain B.
3) Pemain B membiarkan bola jatuh ke lantai, dan mengembalikan bola ke pemain A dengan menggunakan teknik servis.
4) Demikian latihan ini dilakukan hingga masing-masing pemain menguasai.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 2.7 Latihan teknik dasar servis secara berpasangan melewati net.

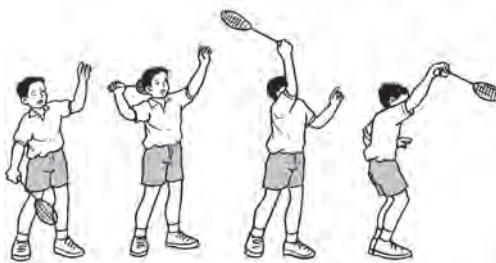
3. Teknik Dasar Pengembalian Servis

Pengembalian servis penting karena bola yang dikembalikan menentukan keberhasilan lawan dalam mencetak angka. Pengembalian bola yang baik hanya memberikan sedikit kesempatan bagi lawan untuk mencetak angka. Pengembalian servis pada partai tunggal harus dapat diarahkan keempat sudut lapangan. Servis tersebut harus membuat lawan bergerak pada jarak sejauh mungkin. Adapun pengembalian servis pada partai ganda lebih ditekankan pada gerak tipuan. Setiap pengembalian bola harus diarahkan ke bawah jika memungkinkan dan harus memaksa lawan untuk mengembalikan bola yang tinggi. Berikut ini beberapa teknik dasar pengembalian servis yang dapat dipraktikkan siswa.

a. Pengembalian Servis Panjang (pada Permainan Tunggal)

Pengembalian servis panjang dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Tahap persiapan

a) Berdiri dengan sikap melangkah di belakang garis servis sejauh 5 – 6 cm dan sekitar 3 cm dari samping garis tengah lapangan.
b) Berat badan bertumpu di kaki depan.
c) Raket dipegang di bagian atas samping kepala (sikap siap menerima servis).
d) Pandangan tertuju pada bola yang akan diservis lawan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 2.8 Pengembalian teknik dasar servis panjang.

2) Tahap pelaksanaan

a) Apabila lawan melakukan servis tinggi ke bagian belakang lapangan, maka lakukan gerak menyamping ke arah belakang.
b) Berat badan dipindahkan ke depan kemudian lakukan pukulan ke arah bola dengan teknik pukulan *forehand*.

3) Akhir gerakan

Berat badan dipindahkan ke depan dan pandangan mata mengikuti arah gerak bola.

b. Pengembalian Servis Pendek (pada Permainan Ganda)

1) Tahap persiapan

a) Berdiri dengan sikap melangkah di belakang garis servis pendek ± 1 – 3 cm.
b) Berat badan bertumpu pada kaki depan.
c) Raket dipegang di atas samping kepala.
d) Pandangan tertuju pada bola yang akan diservis lawan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009
Gambar 2.9 Pengembalian teknik dasar servis pendek.

2) Tahap pelaksanaan

a) Jika lawan melakukan servis rendah, lakukan gerakan ke muka garis servis pendek dengan kepala raket menghadap ke atas.
b) Bola dapat diarahkan dengan cara didorong ke tengah lapangan dipukul *drive* lurus ke kotak pojok lapangan atau dipukul *drop* menjauhi pemain yang melakukan servis. Selain itu bola dapat juga dikembalikan dengan didorong ke arah pemain pada bagian *forehand* atau didorong ke arah pemain yang melakukan servis.

3) Akhir gerakan

a) Berat badan dipindahkan ke depan.
b) Pandangan mengikuti arah gerak bola.

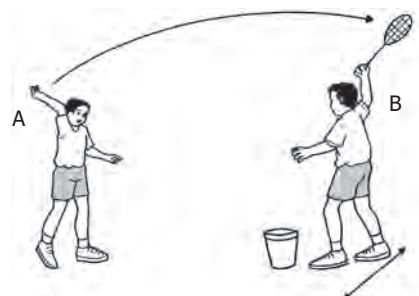
4. Beberapa Latihan Pembelajaran Teknik Dasar Pengembalian Servis

Latihan pembelajaran teknik dasar pengembalian servis dapat dipraktikkan siswa dengan berbagai variasi. Berikut ini beberapa variasi latihan pembelajaran teknik dasar pengembalian servis yang dapat dipraktikkan siswa.

a. Latihan Pengembalian Servis Panjang

1) Latihan 1

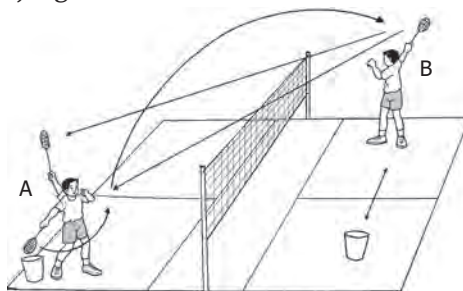
Mengembalikan servis panjang dari bola yang dilempar oleh teman dari depan tanpa net secara berpasangan. Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

a) Pemain A melemparkan bola ke arah pemain B.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009
Gambar 2.10 Latihan pengembalian servis panjang tanpa net.

b) Pemain B mengembalikan bola ke pemain A.
c) Pemain A melakukan lemparan bola ke arah kanan, ke arah tengah, dan atau ke arah kiri.
d) Pemain B mengembalikan bola lalu kembali pada posisi siap.

2) Latihan 2

Mengembalikan servis panjang, bola diservis dari depan melalui net/tali secara berpasangan. Latihan tersebut dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

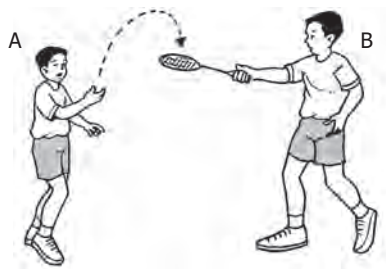
a) Latihan ini dilakukan berpasangan dan masing-masing pemain berdiri berhadapan menempati lapangan menghadap net.
b) Pemain A melakukan servis panjang.
c) Pemain B mengembalikan bola ke pemain A.
d) Pemain B setelah mengembalikan bola servis, kembali pada posisi siap.
e) Pemain A melakukan servis ke kiri, kanan, atau belakang lapangan.
f) Demikian latihan dilakukan bergantian hingga masing-masing dapat menguasai.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 2.11 Latihan pengembalian servis panjang melalui net.

b. Latihan Pengembalian Servis Pendek

1) Latihan 1

Mengembalikan servis pendek, dengan cara bola dilempar teman dari depan tanpa net/tali secara berpasangan. Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

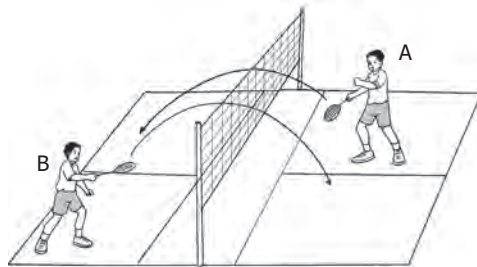
a) Latihan dilakukan berpasangan dengan masing-masing pemain berdiri berhadapan.
b) Pemain A melempar bola ke arah pemain B.
c) Pemain B mengembalikan bola ke pemain A.
d) Pemain A melakukan lemparan bola ke kanan, tengah, atau kiri.
e) Pemain B mengembalikan bola lalu kembali pada posisi siap.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 2.12 Latihan pengembalian servis pendek tanpa net/tali.

2) Latihan 2

Mengembalikan servis pendek, dengan cara bola diservis dari depan seberang lapangan melalui atas net/tali secara berpasangan.

Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

a) Latihan dilakukan berpasangan dengan masing-masing pemain berdiri berhadapan menghadap net/tali.
b) Pemain A melakukan servis pendek ke arah pemain B.
c) Pemain B mengembalikan bola ke pemain A.
d) Pemain B setelah mengembalikan bola servis kemudian kembali pada posisi siap.
e) Pemain A melakukan servis ke kiri, kanan, atau tengah dekat garis servis.
f) Demikian latihan dilakukan seterusnya.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

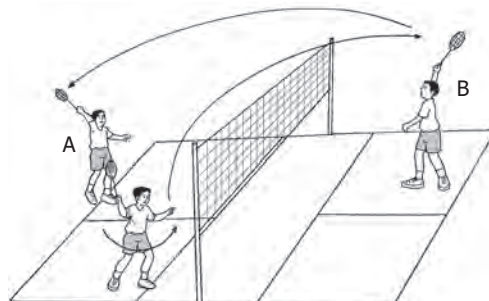
Gambar 2.13 Latihan pengembalian servis pendek melalui net/tali.

5. Kombinasi Keterampilan Teknik Dasar

Setelah menguasai beberapa teknik dasar bulu tangkis, siswa dapat melakukan kombinasi beberapa teknik dasar dalam satu rangkaian gerak. Berikut ini beberapa latihan kombinasi keterampilan teknik dasar bulu tangkis yang dapat dipraktikkan siswa.

a. Latihan 1

Kombinasi servis panjang dan pukulan *forehand* serta *backhand overhead* berpasangan. Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

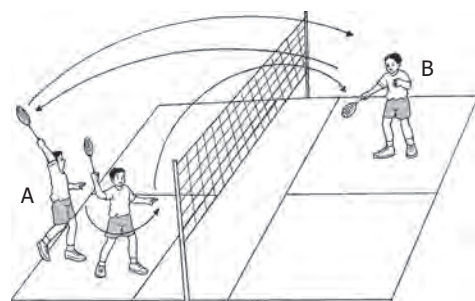
1) Pemain A melakukan servis panjang.
2) Pemain B mengembalikan dengan pukulan *forehand overhead*.
3) Pemain A mengembalikan dengan pukulan *backhand overhead*.
4) Demikian seterusnya dengan teknik servis dilakukan secara bergantian.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 2.14 Latihan kombinasi servis panjang berpasangan.

b. Latihan 2

Kombinasi servis pendek dan pukulan *forehand*, serta *backhand overhead* berpasangan.

Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Pemain A melakukan servis pendek ke arah pemain B.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 2.15 Latihan kombinasi servis pendek berpasangan.

2) Pemain B mengembalikan bola dengan *lob* ke belakang.
3) Pemain A bergerak mundur dan mengembalikan bola dengan pukulan *forehand* atau *backhand overhead*.
4) Demikian latihan dilakukan seterusnya dengan servis yang dilakukan secara bergantian.

B. Permainan Tenis Meja

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi pada bab ini, siswa diharapkan dapat:
1. mempraktikkan teknik dasar servis dengan koordinasi yang baik pada permainan tenis meja,
2. mempraktikkan variasi teknik dasar servis *forehand* dan *backhand topspin*, dan
3. mempraktikkan kombinasi keterampilan teknik dasar dalam tenis meja.

Tenis meja adalah cabang olahraga yang dimainkan di dalam gedung oleh dua atau empat pemain. Cara memainkannya dengan menggunakan raket yang dilapisi karet untuk memukul bola tenis meja. Bola tersebut yang terbuat dari *celluloid* melewati jaring atau net di atas meja. Pertandingan tenis meja terdiri dari 3 *game*, 5 *game*, 7 *game* atau 9 *game* terbaik. Suatu *game* atau set dinyatakan dimenangkan oleh seseorang atau pasangan yang terlebih dahulu mendapatkan angka atau skor 11.

Ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai siswa sebelum seseorang bermain tenis meja. Beberapa teknik dasar tersebut dapat dipraktikkan dengan modifikasi peralatan yang disesuaikan dengan kondisi siswa. Berikut ini beberapa teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan tenis meja. Dengan demikian siswa dapat mempraktikkan teknik dasar, variasi, dan kombinasi teknik dasar dengan koordinasi yang baik dengan penuh percaya diri, mampu bekerja sama, toleransi, menghargai lawan, serta bersedia berbagai tempat dan peralatan.

1. Teknik Dasar Servis

a. Teknik Dasar Servis *Forehand Topspin*

Teknik dasar servis *forehand topspin* dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Tahap persiapan
   a) Berdiri sikap melangkah (kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang) menghadap meja tenis.
   b) Badan condong ke depan.
   c) Bet dipegang dengan teknik *shakehand grip* di samping depan badan.
   d) Bola diletakkan pada telapak tangan kiri di depan badan (dada).

2) Tahap pelaksanaan

a) Tarik bet ke belakang.

b) Lambungkan bola ke atas.

c) Saat bola turun pukul dengan bet dengan cara mengayunkan bet ke arah bola, hingga bet menyerempet bagian atas bola dan bola memantul di meja lalu melewati net.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 2.16 Teknik dasar servis *forehand topspin*.

3) Akhir gerakan

a) Gerakan tangan mengikuti arah gerak bola.

b) Pandangan mengikuti arah gerak bola.

b. Teknik Dasar Servis *Backhand Topspin*

Teknik dasar servis *backhand topspin* dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Tahap persiapan

a) Berdiri sikap melangkah menghadap meja (kaki kanan berada di depan).

b) Tubuh bagian atas seolah-olah menggantung di atas bola.

c) Bet menyilang di depan badan, hingga bet berada pada posisi di bawah ketiak kiri.

d) Pandangan ke arah gerakan.

2) Tahap pelaksanaan

a) Lambungkan bola ke atas.

b) Saat bola turun, pukul dengan bet dengan cara mengayunkan bet menyerempet bagian atas bola dan bola memantul meja lalu melewati net.

3) Akhir gerakan

a) Gerakan tangan mengikuti arah gerak bola dan lurus ke depan.

b) Pandangan mengikuti arah gerak bola.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 2.17 Teknik dasar servis *backhand topspin*.

2. Beberapa Latihan Pembelajaran Teknik Dasar Servis *Forehand* dan *Backhand Topspin*

Latihan pembelajaran teknik dasar servis dalam tenis meja dapat dipraktikkan siswa dengan bervariasi dengan modifikasi peralatan baik bet, bola, ketinggian meja, maupun lebar net disesuaikan dengan kondisi siswa. Berikut ini beberapa model latihannya.

a. Latihan 1

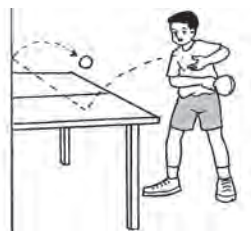
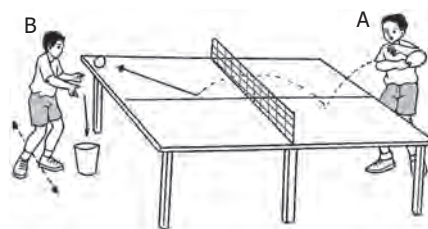
Melakukan servis *forehand* dan *backhand topspin* ke arah dinding. Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Pemain berdiri menghadap dinding yang di depannya dipasang meja tenis.

2) Lakukan servis dan usahakan terlebih dahulu bola memantul meja.
3) Setelah bola memantul dinding lalu bola dipukul kembali.

b. Latihan 2

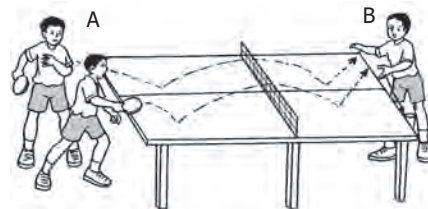
Melakukan servis *forehand* dan *backhand topspin* ke arah sasaran kanan dan kiri. Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Pemain A melakukan servis ke arah pemain B yang bergerak ke kanan dan kiri.
2) Pemain B menangkap bola dan memukulnya kembali ke A.
3) Demikian latihan dilakukan secara bergantian sehingga masing-masing pemain menguasai servis *forehand* dan *backhand topspin* ke arah sasaran.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009
Gambar 2.18 Latihan servis *forehand* dan *backhand topspin* yang dilakukan secara individu.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009
Gambar 2.19 Latihan servis *forehand* dan *backhand topspin* secara berpasangan.

3. Latihan Pembelajaran Kombinasi Keterampilan Teknik Dasar dalam Tenis Meja

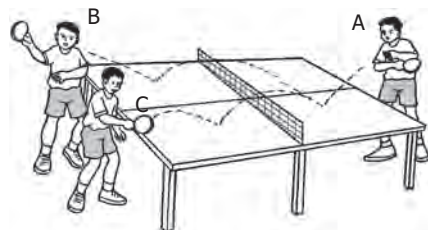
a. Latihan 1

Kombinasi pukulan servis *forehand* atau *backhand topspin* dilanjutkan dengan pukulan *forehand* atau *backhand* secara berpasangan.
Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Pemain A melakukan pukulan servis *forehand* atau *backhand topspin*.
2) Pemain B menangkap bola yang sudah memantul dan mengembalikannya ke arah pemain A.
3) Demikian seterusnya dengan servis dilakukan secara bergantian.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009
Gambar 2.20 Latihan kombinasi pukulan servis secara berpasangan.

b. Latihan 2

Kombinasi pukulan servis *forehand* atau *backhand topspin*, dilanjutkan dengan pukulan *forehand* atau *backhand* yang dilakukan 1 lawan 2. Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Pemain A melakukan servis kepada pemain B atau C.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009
Gambar 2.21 Latihan kombinasi pukulan servis satu lawan dua.

2) Pemain B atau C mengembalikan bola dengan pukulan *forehand*.
3) Pemain A mengembalikan bola kepada pemain B atau C menggunakan pukulan *forehand* atau *backhand*.
4) Jika bola mati, dilakukan servis ulang oleh pemain A.

C. Permainan Tenis

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi pada bab ini, siswa diharapkan dapat:
1. mempraktikkan teknik dasar servis pada permainan tenis,
2. mempraktikkan variasi teknik dasar servis pada permainan tenis, dan
3. mempraktikkan kombinasi keterampilan gerak teknik dasar dalam permainan tenis.

Tenis adalah olahraga permainan bola kecil yang dilakukan dengan memukul bola dengan raket khusus, melalui net (jaring) yang dilakukan di lapangan tertentu. Permainan ini dapat dilakukan antara dua pemain untuk nomor permainan tunggal atau pertandingan yang dilakukan oleh empat pemain untuk permainan ganda.

Bermain tenis tidaklah mudah. Beberapa orang membutuhkan latihan, kesabaran, dan pada beberapa kasus membutuhkan petunjuk-petunjuk profesional. Berikut ini beberapa teknik dasar yang harus dikuasai siswa dalam permainan tenis. Dengan demikian siswa dapat mempraktikkan teknik dasar, melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan tenis dengan nilai kerja sama, toleransi, percaya diri, menghargai lawan, serta bersedia berbagi tempat dan peralatan.

1. Teknik Dasar Servis

a. Gerakan *Ball Toss*

Gerakan *ball toss* yaitu gerakan melempar atau melambung atau melepaskan bola ke atas dengan tangan. Gerakan *ball toss* dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Tahap persiapan

a) Berdiri menyamping sikap melangkah (kaki kiri di depan kaki kanan di belakang dengan sudut kemiringan kurang lebih 45° dengan net).
b) Jarak antara kedua kaki dibuka selebar bahu.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009
Gambar 2.22 Teknik dasar *ball toss*.

c) Tangan kiri memegang bola tenis dengan longgar menggunakan ujung ibu jari, jari telunjuk, dan jari tengah.
d) Pandangan ke arah depan.

2) Tahap pelaksanaan

Angkat tangan kiri (yang memegang bola) ke atas lurus setinggi bahu dan lepaskan bola dan tangan saat posisi setinggi mata hingga bola melambung setinggi kurang lebih 1 m.

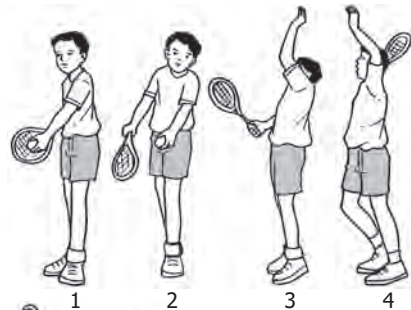
3) Akhir gerakan

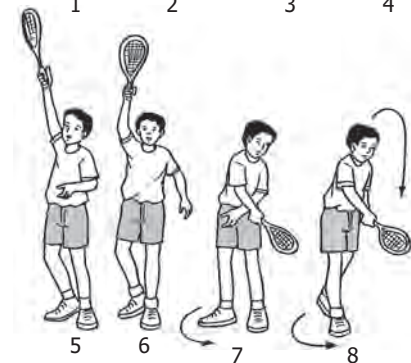
a) Tangan yang melambungkan bola mengikuti arah ke mana gerak bola.
b) Pandangan mengikuti arah bola.

b. Gerakan Servis

Gerakan servis dalam permainan tenis dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Tahap persiapan

a) Berdiri menyamping dengan sikap melangkah (kaki kiri di depan, kaki kanan di belakang) dengan sudut kemiringan 45° dengan net).
b) Pegang raket di belakang kepala dengan sikut setinggi bahu.
c) Pandangan ke arah gerakan.

2) Tahap pelaksanaan

a) Lemparkan bola ke atas vertikal dengan posisi di depan tubuh hingga bola mencapai titik di atas kepala.
b) Ayunkan raket ke depan ke arah bola dan jangkaukan raket untuk memukulnya.

3) Akhir gerakan

a) Lanjutkan gerak mengayun raket hingga raket menyilang ke bawah di depan badan.
b) Pandangan mengikuti arah gerak badan.
c) Kaki belakang dilangkahkan ke depan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 2.23 Teknik dasar gerakan servis dalam tenis meja.

2. Beberapa Latihan Pembelajaran Teknik Dasar Servis dalam Tenis

Latihan pembelajaran teknik dasar servis dalam tenis dapat dilakukan secara perorangan maupun kelompok dengan modifikasi peralatan disesuaikan dengan keadaaan siswa.

a. Latihan 1

Gerakan servis dilakukan dengan cara melempar bola secara perorangan.

Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Berdiri dengan sikap kaki melangkah di bawah sasaran.
2) Tangan mengayun ke atas dan bola dilepaskan hingga mengenai sasaran.
3) Latihan ini dilakukan secara berulang-ulang sampai menguasai.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 2.24 Latihan teknik dasar servis 1.

b. Latihan 2

Gerakan servis dan *ball toss*, dengan memukul bola menggunakan raket ke arah dinding secara perorangan. Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

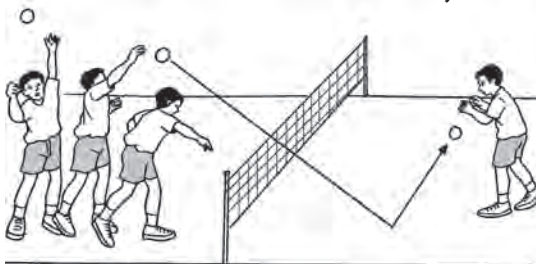
1) Lakukan teknis dasar gerakan servis ke dinding.
2) Tangkap bola pantulan, lalu lanjutkan kembali dengan melakukan teknis servis. Demikian seterusnya.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 2.25 Latihan teknik dasar servis 2.

c. Latihan 3

Bermain teknik dasar servis tanpa raket secara berkelompok. Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

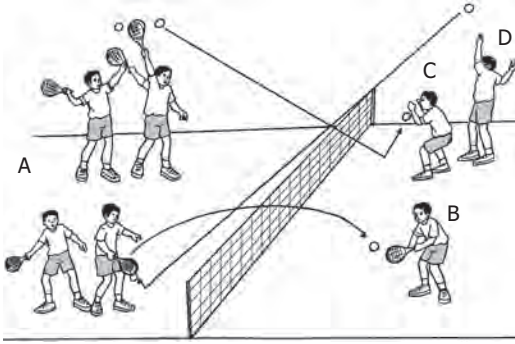
1) Permainan dapat dilakukan di lapangan voli atau basket.
2) Setiap kelompok terdiri atas 2 – 3 orang.
3) Pemain melakukan servis dari garis belakang lapangan ke arah kelompok lawan.
4) Pemain lawan yang tidak bisa menangkap bola servis yang memantul pada lapangan dianggap kalah.
5) Demikian latihan dilakukan seterusnya secara bergantian.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 2.26 Latihan teknik dasar servis 3.

3. Kombinasi Keterampilan Gerak Teknik Dasar dalam Permainan Tenis

Latihan kombinasi servis dan pukulan *forehand* atau *backhand* yang dilakukan secara berkelompok 1 melawan 3 orang pemain. Kombinasi latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

a. Pemain A melakukan teknik dasar servis ke arah pemain B, C, atau D.

b. Pemain B, C, dan D menangkap bola yang telah memantul dari lapangan lalu melemparkannya dengan gerak servis ke arah pemain A.
c. Pemain A mengembalikan bola kepada pemain B, C, atau D dengan pukulan *forehand* atau *backhand*.
d. Jika pemain A gagal melakukan servis maka servis selanjutnya dilakukan pemain B, C, atau D. Demikian latihan ini dilakukan seterusnya.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 2.27 Latihan kombinasi servis dan pukulan *forehand* atau *backhand* secara berkelompok.

D. Permainan *Softball*

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi pada bab ini, siswa diharapkan dapat:
1. mempraktikkan teknik dasar memukul (*batting*) dalam permainan *softball*,
2. mempraktikkan variasi teknik dasar memukul dalam permainan *softball*, dan
3. mempraktikkan kombinasi keterampilan teknik dasar dalam permainan *softball*.

Softball merupakan permainan gerak cepat yang menyenangkan. Apabila kita amati, permainan *softball* ini memiliki kemiripan dengan permainan *baseball* atau sebaliknya sehingga dapat dikatakan kedua permainan ini adalah saudara kembar. Di Indonesia, olahraga ini memiliki kemiripan dengan permainan bola kasti. Seorang pemain dapat bermain dengan terampil apabila telah menguasai teknik-teknik dasarnya. Adapun keahlian dasar yang harus dimiliki oleh seorang pemain *softball* adalah melambungkan bola, menangkap bola, lari menuju *base* dan meluncur dengan baik. Selain itu, pemain juga harus memahami betul akan kedudukannya dalam masing-masing posisi. Berikut ini siswa akan mempelajari beberapa teknik dasar dalam permainan *softball*. Dengan demikian siswa dapat mempraktikkan teknik dasar, mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar dengan koordinasi yang baik dengan percaya diri, keberanian, mampu bekerja sama, toleransi, menghargai lawan, serta bersedia berbagi tempat dan peralatan.

1. Teknik Dasar Memukul (*Batting*)

Keahlian memukul bola yang dilambungkan merupakan senjata paling ampuh bagi seorang pemain agar dapat memberikan sumbangan yang berarti bagi regunya. Tujuannya menyerang lawan agar memperoleh nilai untuk meraih kemenangan.

a. Pukulan *Swing* (Memukul Bola dengan Ayunan)

Pukulan ini digunakan untuk memukul bola sekeras mungkin dan pada saat memukul harus selalu berdiri dalam *batter box*. Pukulan *swing* dalam permainan *sofball* dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

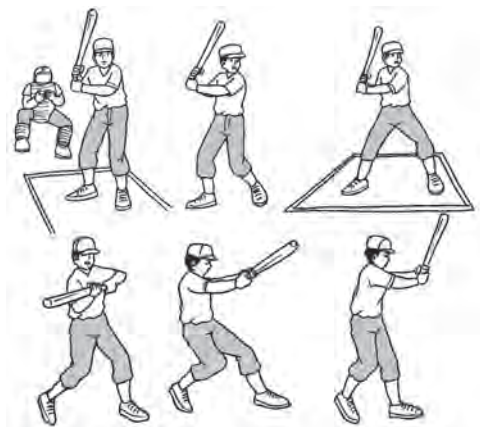
1) Tahap persiapan

a) Berdiri dengan kaki melangkah dengan berat badan bertumpu pada kedua kaki.
b) Sikap badan agak condong ke depan, pinggul dan lutut rileks.
c) Kayu pemukul (bet) dipegang erat dengan kedua tangan, posisi bahu depan dan belakang sejajar.
d) Pandangan ke arah *pitcher* (pelempar bola).

2) Tahap pelaksanaan

a) Ketika bola dilempar *pitcher*, lakukan perkiraan yang tepat antara mengayun bet dengan arah datangnya bola.
b) Pada saat bet mengenai bola, lecutkan pergelangan tangan sampai bet tersebut mengenai bola bersamaan dengan tumit kaki belakang terangkat.

3) Akhir gerakan

a) Tumit diangkat dari tanah.
b) Bet menyilang depan badan hingga berakhir di bahu kiri.
c) Pandangan mengikuti arah gerakan bola.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 2.28 Teknik dasar pukulan *swing*.

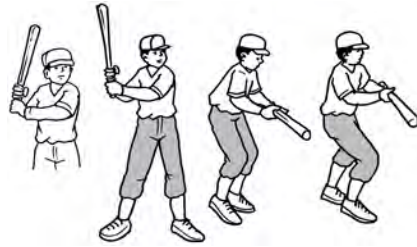
b. Pukulan Tumbuk (*Bunting*)

Bunting adalah suatu peristiwa di mana bola secara sah disentuh dengan pemukul tanpa ayunan. Caranya adalah menghadang atau menumbuk bola dengan pemukul secara pelan-pelan, sehingga bola masuk ke dalam lapangan permainan yang sah. Tujuan *bunting* adalah agar bola jatuh dekat *home base*. Gerakan tumbuk (*bunting*) dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Tahap persiapan

a) Berdiri dengan sikap kaki melangkah.
b) Berat badan bertumpu pada kedua kaki.
c) Sikap badan agak condong ke depan, pinggul dan lutut rileks.
d) Kayu pemukul (bet) dipegang erat dengan kedua tangan di atas belakang bahu.
e) Pandangan ke arah pelempar bola (*pitcher*).

2) Tahap pelaksanaan

a) Pada saat pelempar bola (*pitcher*) melemparkan bola, langkahkan (gerakkan) salah satu kaki ke depan ke arah pelempar bola (*pitcher*).
b) Kedua tangan memegang bet di depan badan.
c) Bola lalu dipukul dengan cara siku dibengkokkan, sedangkan kedua lengan dimanfaatkan untuk membantu pemukul dalam memantulkan bola.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 2.29 Teknik dasar pukulan tumbuk (*bunting*).

3) Akhir gerakan

a) Kedua kaki berdiri terbuka selebar bahu, kedua lutut direndahkan.
b) Badan agak condong ke depan.
c) Pandangan mengikuti arah gerakan bola.

2. Beberapa Latihan Pembelajaran Teknik Dasar Memukul

a. Latihan 1

Memukul bola dengan teknik *swing*, bola diletakkan di atas *batting tee*. Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

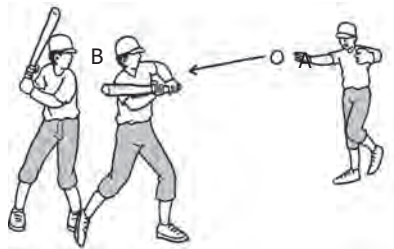
1) Berdiri di depan samping *batting tee*, bola diletakkan di atas *batting tee*.
2) Kedua tangan memegang bet (bersiap-siap untuk memukul).
3) Ayunkan bet ke arah bola yang diletakkan di atas *batting tee*, usahakan pukulan tepat mengenai bola.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 2.30 Teknik dasar memukul bola 1.

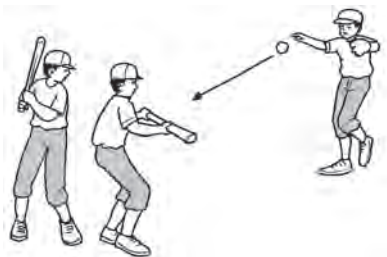
b. Latihan 2

Memukul bola dengan teknik *swing*, bola dilambungkan teman dari depan atau samping yang dilakukan berpasangan. Latihan ini dapat dipraktikkan dengan cara berikut ini.

1) Dua orang pemain berdiri berhadapan (satu pemain sebagai pemukul dan satu lagi pelempar bola (*pitcher*).
2) Pemain A melambungkan bola ke arah pemain B.
3) Pemain B melakukan pukulan *swing*.
4) Demikian latihan seterusnya dilakukan secara bergantian.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 2.31 Teknik dasar memukul bola 2.

c. Latihan 3

Memukul bola dengan teknik tumbuk (*bunt*) dengan bola dilambungkan teman dari depan, dilakukan secara berpasangan. Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara sama pada latihan 2, hanya saja pemukul menggunakan pukulan tumbuk (*bunting*).

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

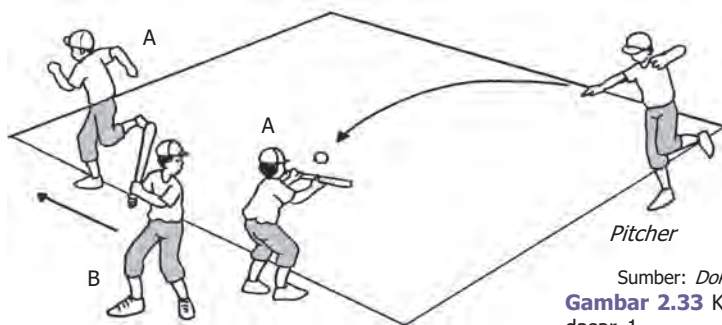
Gambar 2.32 Teknik dasar memukul bola 3.

3. Kombinasi Keterampilan Teknik Dasar

Beberapa keterampilan teknik dasar *softball* yang telah dikuasai siswa dapat dipraktikkan dengan cara melakukan kombinasi. Berikut ini beberapa latihan kombinasi keterampilan teknik dasar yang dapat dipraktikkan siswa.

a. Latihan 1

Kombinasi memukul *swing* atau *bunt*, dilanjutkan dengan lari ke arah *hong*. Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

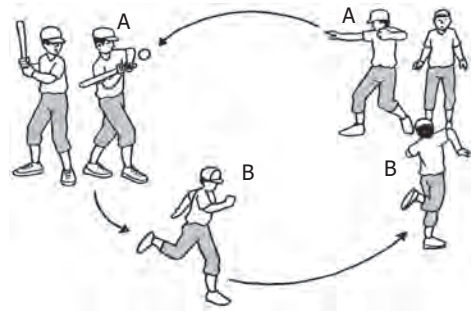
1) *Pitcher* (pelempar bola) melakukan lambungan ke pemain A, kemudian setelah melakukan pukulan pemain A lari pada *hong* I.
2) *Pitcher* (pelempar bola) melakukan lambungan ke pemain B, kemudian pemain B setelah melakukan pukulan lari pada *hong* I, sedangkan pemain A lari ke *hong* II.
3) Bola yang telah dipukul ditangkap penjaga dan dikembalikan kepada *pitcher* (pelempar bola) melakukan lambungan selanjutnya. Demikian seterusnya.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 2.33 Kombinasi teknik dasar 1.

b. Latihan 2

Kombinasi memukul *swing* atau *bunt* dilanjutkan lari ke arah *pitcher* (pelempar bola) untuk bersiap menggantikan pelempar bola yang pertama (*pitcher* I). Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Latihan ini dilakukan secara berkelompok minimal 3 orang (pelempar bola, pemukul, dan penjaga).
2) Pemain A (pelempar) melakukan lambungan pada pemain B (pemukul).

3) Pemain A lari ke tempat pemukul dan pemain B lari menuju ke tempat pelempar bola.
4) Pemain B siap menangkap bola yang dilempar penjaga dan berganti melemparkan bola ke arah pemain A yang menjadi pemukul.
5) Demikian latihan dilakukan secara bergantian.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 2.34 Kombinasi teknik dasar 2.

Informasi & Tips

☆ Tubuh harus siap melakukan aktivitas jasmani sehingga perlu pemanasan yang cukup.

☆ Semua peralatan yang digunakan dalam permainan bola kecil seperti raket, bet, bola, meja, net, serta lapangan dapat dimodifikasi sesuai dengan kondisi siswa dan dipastikan aman dan layak digunakan.

☆ Dalam melakukan variasi, kombinasi, dan koordinasi yang baik siswa harus menguasai teknik-teknik dasar terlebih dahulu.

☆ Dalam setiap latihan melakukan variasi, kombinasi, dan koordinasi dalam permainan bola kecil diperlukan kerja sama yang baik disesuaikan dengan jarak, situasi, dan kondisi.

Info Khusus

Kejuaraan Dunia Bulu Tangkis adalah kejuaraan bulu tangkis yang diorganisir oleh *Badminton World Federation* (BWF) untuk menentukan pemain bulu tangkis terbaik di dunia. Salah satu kejuaraan bulu tangkis bergengsi adalah *Thomas Cup* yang merupakan kejuaraan beregu putra dan *Uber Cup* yang merupakan kejuaraan beregu putri. Turnamen ini diselenggarakan setiap dua tahun sekali. Piala Thomas diberikan oleh George A. Thomas pada tahun 1940, ketua IBF ketika itu. Adapun piala Uber menjadi lambang supremasi bulu tangkis beregu putri merupakan hadiah dari pemain bulu tangkis putri Inggris, H.S Uber.

Rangkuman

☆ Bulu tangkis adalah cabang olahraga yang termasuk kelompok olahraga permainan bola kecil yang dimainkan dengan menggunakan raket sebagai pemukul serta *shuttlecock* sebagai bola kecil yang dipukul yang dilakukan di lapangan tertentu. Permainan bulu tangkis dapat dilakukan dalam partai tunggal maupun ganda.

- ☆ Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan bulu tangkis adalah teknik dasar servis. Servis dalam bulu tangkis dapat dibedakan menjadi 3 macam yaitu servis panjang *forehand*, servis pendek *forehand*, dan servis pendek *backhand*.
- ☆ Dalam permainan bulu tangkis, teknik pengembalian servis merupakan hal yang penting karena bola yang dikembalikan menentukan keberhasilan lawan dalam mencetak angka.
- ☆ Pertandingan tenis meja terdiri atas 3 *game*, 5 *game*, 7 *game*, atau 9 *game*. Suatu set pertandingan dinyatakan dimenangkan oleh seseorang atau pasangan yang terlebih dulu mendapatkan angka atau skor 11.
- ☆ Teknik dasar servis dalam permainan tenis meja dibedakan menjadi 2 macam yaitu servis *forehand topspin* dan servis *backhand topspin*.
- ☆ Tenis adalah olahraga permainan bola kecil yang dilakukan dengan memukul bola dengan raket khusus, melalui net di lapangan tertentu yang dapat dilakukan oleh 2 pemain untuk permainan tunggal maupun 4 pemain untuk permainan ganda.
- ☆ Gerakan *ball toss* dalam permainan tenis yaitu gerakan melempar atau melambung atau melepaskan bola ke atas dengan tangan.
- ☆ *Softball* merupakan permainan bola kecil yang memerlukan gerak cepat. Adapun keahlian dasar yang harus dimiliki oleh pemain *softball* antara lain melambungkan bola, menangkap bola, lari menuju *base*, dan dapat meluncur dengan baik.
- ☆ Dalam permainan *softball* teknik dasar memukul (*batting*) bertujuan untuk menyerang lawan agar memperoleh nilai untuk meraih kemenangan.
- ☆ Teknik dasar memukul dalam permainan *softball* dapat dilakukan dengan dua cara yaitu pukulan bola dengan ayunan (*swing*) dan pukulan tumbuk (*bunting*).

Evaluasi Bab 2

Tugas Mandiri

A. Pilihlah jawaban yang paling tepat!

1. Teknik gerakan servis *forehand* dan *backhand* pada dasarnya sama, perbedaannya terletak pada ... .
   a. arah sasaran
   b. pandangan mata
   c. berat badan
   d. posisi kaki

2. Berikut ini yang perlu diperhatikan saat melakukan servis pendek adalah ...
   a. kecepatan ayunan raket
   b. jalannya bola terhadap net
   c. pandangan mata
   d. cara memegang raket
3. Tujuan servis pendek pada permainan ganda bulu tangkis adalah ... .
   a. mencari kelemahan lawan
   b. menyerang lawan
   c. membuka ruang gerak lawan
   d. menyulitkan lawan untuk mematikan bola
4. Teknik dasar servis dalam permainan tenis meja, apabila bola servis menyentuh net dan masuk ke lapangan lawan maka ... .
   a. terjadi pindah servis
   b. servis diulang
   c. servis dianggap gagal
   d. servis sah
5. Sikap kaki yang benar pada tahap persiapan dalam teknik dasar servis *forehand topspin* adalah ... .
   a. kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang
   b. kaki berdiri sejajar
   c. kedua kaki dirapatkan
   d. salah satu kaki diangkat
6. Pukulan yang sukar ditebak dalam permainan tenis meja adalah ... .
   a. pukulan *spin*
   b. pukulan *backhand*
   c. pukulan *forehand*
   d. pukulan servis
7. Di bawah ini yang tidak termasuk teknik dasar dalam permainan bola tenis adalah ... .
   a. cara memegang raket
   b. sikap siap
   c. penempatan kaki
   d. teknik pukulan
8. Berikut ini yang dimaksud pukulan modal dalam permainan tenis adalah ...
   a. *smash*
   b. *ball toss*
   c. *spin*
   d. servis

9. Dalam permainan tenis untuk menuju ke bola yang agak jauh ke samping atau ke depan badan menggunakan penempatan kaki dengan cara ... .
   a. langkah silang
   b. melangkah dengan kaki kiri
   c. melangkah dengan kaki kanan
   d. langkah diam
10. Posisi tubuh yang benar dalam tahap persiapan saat akan melakukan servis dalam permainan tenis adalah ... .
   a. berdiri tegak
   b. berdiri menyamping membentuk sudut kemiringan 45^{o}
   c. melenting ke belakang
   d. membungkuk ke depan
11. Berikut ini adalah beberapa keahlian dasar yang harus dimiliki seseorang dalam bermain *softball*, kecuali ... .
   a. melambungkan bola
   b. menangkap bola
   c. melakukan *smash*
   d. lari menuju *base*
12. Pelempar atau pelambung bola dalam permainan *softball* disebut ... .
   a. *glove*
   b. *umpire*
   c. *catcher*
   d. *pitcher*
13. Teknik pukulan yang digunakan untuk memukul bola sekeras mungkin dalam permainan *softball* adalah menggunakan teknik ... .
   a. pukulan *swing*
   b. pukulan *bunting*
   c. *throwing*
   d. *catching*
14. Memukul bola *softball* yang dilakukan dengan ayunan disebut ... .
   a. *bunt*
   b. *swing*
   c. *leg*
   d. *pitcher*
15. Pukulan yang dilakukan dengan cara tidak mengayunkan *stick* (pemukul) tetapi cukup dihadangkan saja disebut pukulan ... .
   a. dekat
   b. *swing*
   c. jauh
   d. tumbuk

B. Jawablah dengan singkat dan benar!

1. Jelaskan syarat-syarat *shuttlecock* yang biasa digunakan dalam pertandingan resmi permainan bulu tangkis!
2. Sebutkan tiga keuntungan servis *backhand* dalam bulu tangkis!
3. Jelaskan cara melakukan teknik dasar servis *forehand topspin* dalam tenis meja!
4. Jelaskan yang dimaksud gerakan *ball toss* dalam permainan tenis!
5. Jelaskan keahlian dasar yang harus dimiliki oleh pemain *softball* !

Tugas Kelompok

Kerjakan tugas berikut!

1. Dalam permainan bulu tangkis, servis pendek paling sering digunakan dalam partai ganda. Mengapa demikian? Diskusikan bersama kelompok kalian!
2. Dalam pertandingan tenis meja, seorang pemain memukul bola sebelum bola memantul di sisi mejanya. Menurut kalian, apakah terjadi pelanggaran dalam peristiwa tersebut? Jika ya, apa jenis pelanggaran yang terjadi serta sanksi apa yang akan diterima pemain tersebut? Diskusikan bersama berdasarkan peraturan tenis meja yang berlaku!

Tugas Praktik

Lakukanlah latihan servis panjang dalam permainan bulu tangkis dengan mengikuti langkah-langkah berikut ini.

1. Peganglah raket dengan posisi *forehand* atau *backhand*.
2. Berdirilah pada posisi dekat garis tengah lapangan dan di belakang garis servis pendek lapangan permainan.
3. Posisi kaki direnggangkan satu di depan dan satu di belakang.
4. Putarlah pinggul dan bahu ketika melakukan servis, kemudian gerakkan tangan bagian bawah dan pergelangan tangan dengan kuat.
5. Pukullah *shuttlecock* dengan servis panjang ke arah atas, tinggi dan jauh.
6. Ulangi latihan ini beberapa kali (20 kali).

Jenis pegangan raket apa yang cocok untuk kalian pilih dalam melakukan servis panjang? *Forehand* atau *backhand* ?

Di lapangan permainan lawan pada bagian manakah bola servis kalian mendarat?

Setelah pukulan ke berapa kalian berhasil melakukan servis panjang dengan baik dan benar?

Bab

3

Permainan dan Olahraga (Atletik)

Sumber: *www.sjkc.com,* 2009

Gambar 3.1 Lompat jauh termasuk bagian dari cabang olahraga atletik.

Atletik merupakan cabang olahraga yang terdiri atas nomor lari, jalan, lompat, dan lempar. Oleh karena itu atletik sering disebut sebagai "induk dari semua cabang olahraga" karena gerakan tubuh pada olahraga atletik yang meliputi gerak lari, lompat, dan lempar merupakan dasar gerakan bagi semua cabang olahraga. Di kelas VII kalian telah mempelajari beberapa cabang olahraga atletik seperti lari jarak pendek (*sprint*), lompat jauh gaya jongkok, dan tolak peluru awalan menyamping.

Kata Kunci

lari jarak menengah, lompat jauh gaya, menggantung, tolak peluru gaya belakang, lempar lembing langkah jingkat, lempar cakram gaya menyamping

Masih ingatkah kalian dengan beberapa teknik dasar yang telah kalian pelajari di kelas VII? Nah, pada bab ini kalian akan memperdalam cabang atletik yang lain yaitu pada nomor lari jarak menengah, lompat jauh gaya menggantung, tolak peluru gaya belakang, serta nomor lempar yaitu lempar lembing dan lempar cakram.

Setelah mempelajari bab ini kalian diharapkan mampu melakukan teknik dasar dengan koordinasi yang baik serta mampu melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar dengan koordinasi yang baik pada cabang atletik untuk nomor lari jarak menengah, lompat jauh gaya menggantung, tolak peluru gaya belakang, lempar lembing, dan juga lempar cakram.

A. Lari Jarak Menengah

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi pada bab ini, siswa diharapkan dapat:
1. mempraktikkan teknik dasar start berdiri,
2. mempraktikkan teknik dasar lari jarak menengah yang baik pada lari jarak menengah, dan
3. mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar koordinasi yang baik pada lari jarak menengah.

Lari jarak menengah (*middle distance*) merupakan salah satu bentuk permainan dan olahraga cabang atletik perorangan. Lari jarak menengah dilakukan dengan menempuh jarak 800 m (start berdiri) dan 1500 m (start berdiri), apabila dilakukan di stadion dengan ukuran internasional maka akan menempuh 2 x putaran untuk 800 m dan 3¾ x putaran lintasan lari untuk jarak 1500 meter.

Lari jarak menengah pada prinsipnya sudah memasukkan unsur ketahanan dalam pelaksanaannya di samping hasil yang secepat-cepatnya harus diusahakan. Kerja sama antara kerja jantung, kerja otot kaki dan tangan serta sirkulasi darah sudah mulai ada pada saat lari. Oleh karena itu, teknik-teknik dasar dalam melakukan lari jarak menengah ini perlu dipelajari siswa sehingga dapat mempraktikkan dengan keberanian, percaya diri, menghargai lawan, serta bersedia berbagi tempat dan peralatan.

1. Teknik Dasar Start Berdiri

Teknik dasar start berdiri dapat dilakukan siswa dengan cara berikut ini.

a. Tahap Persiapan

1) Berdiri sikap melangkah.
2) Kaki depan menginjak garis start.

b. Tahap Pelaksanaan

1) Kedua lutut direndahkan.
2) Berat badan dibawa ke depan.
3) Pada saat ada aba-aba "ya" langkahkan kaki belakang ke depan dengan lutut agak ditekuk.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009
Gambar 3.2 Teknik dasar start berdiri.

c. Akhir Gerakan Start

Lakukan gerakan lari.

2. Teknik Dasar Lari Jarak Menengah

a. Sikap Tubuh Ketika Melakukan Start

Berikut ini beberapa hal yang perlu diperhatikan siswa ketika melakukan start.

1) Pusatkan perhatian pada aba-aba.
2) Gunakan start yang tepat dan cepat karena merupakan faktor utama dalam menentukan kemenangan.
3) Lari jarak menengah menggunakan start berdiri dengan aba-aba: "Bersedia .... yak!"
4) Kontrol tubuh ketika meluncur dari garis start.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009
Gambar 3.3 Gerakan tangan, kaki, dan sikap tubuh saat lari jarak menengah.

b. Gerakan Tangan

Gerakan tangan pada saat lari jarak menengah dapat dipraktikkan siswa dengan cara siku dibengkokkan, ayunan tangan dari belakang ke muka dengan santai beberapa cm di atas pinggang, dan jari-jari mengepal.

c. Gerakan Kaki

Berikut ini gerakan kaki lari jarak menengah yang dapat dipraktikkan siswa.

1) Frekuensi gerakan kaki tidak terlalu cepat.
2) Pengangkatan lutut atau paha tidak terlalu tinggi.
3) Pada saat kaki belakang menolak di tanah, posisi lutut lurus.

d. Sikap Tubuh Saat Lari

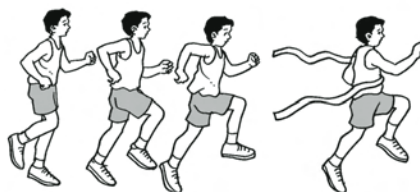
Berikut ini sikap tubuh saat lari yang perlu diperhatikan siswa.

1) Kecondongan tubuh (sudut lari) $\pm$ 10°.
2) Kedua tangan diayun secara santai sedikit di atas pinggang, ke depan belakang secara bergantian.

3) Pengangkatan kaki atau paha tidak terlalu tinggi.
4) Frekuensi langkah kaki tidak terlalu cepat.
5) Langkah kaki panjang atau lebar, kecepatan langkah sedikit lambat bila dibanding lari jarak pendek, hal ini dilakukan karena jarak yang ditempuh cukup jauh.
6) Pada saat di tikungan, diusahakan berlari sedekat mungkin dengan garis lintasan bagian dalam.

e. Sikap Tubuh Ketika Memasuki Garis Finis

Dalam lari jarak menengah, ada beberapa cara yang dapat dilakukan siswa pada waktu mencapai finis, yaitu berikut ini.

1) Lari terus dengan cepat, tetapi harus tetap rileks tanpa perubahan apapun.
2) Dada dicondongkan ke depan (posisi badan agak direbahkan ke belakang), tangan kedua-duanya diayunkan ke bawah belakang.
3) Dada diputar dengan ayunan tangan ke depan atas sehingga bahu sebelah maju ke depan.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009
Gambar 3.4 Sikap tubuh saat finis.

Berikut ini beberapa hal yang perlu diperhatikan ketika mendekati finis dalam lari jarak menengah.

1) Percepat langkah tetapi harus tetap rileks.
2) Pusatkan pikiran untuk mencapai finis.
3) Jangan melakukan gerakan secara bernafsu sehingga menimbulkan ketegangan, sebab ketegangan akan mengurangi panjang langkah yang berakibat mengurangi kecepatan.
4) Jangan menengok lawan dan jangan melompat.
5) Jangan memperlambat langkah sebelum melewati garis finis.

3. Beberapa Model Latihan Pembelajaran Teknik Dasar Lari Jarak Menengah

a. Latihan 1

Latihan gerak mengayun tangan dan lari di tempat dengan menggunakan telapak kaki untuk pendaratan. Latihan ini dapat dilakukan siswa dengan cara berikut ini.

1) Kedua lengan diayunkan ke depan dan ke belakang bersamaan dengan melakukan gerakan lari di tempat dengan mengangkat kaki bergantian.
2) Gerakan ayunan tangan dan kaki dilakukan dari pelan hingga cepat.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009
Gambar 3.5 Latihan gerak mengayun tangan dan lari di tempat.

b. Latihan 2

Latihan lari joging dalam bentuk kelompok berbanjar. Latihan ini dapat dilakukan siswa dengan cara berikut ini.

1) Latihan dilakukan secara kelompok yang terdiri 6 – 8 orang dalam setiap kelompok.
2) Saat pelari 1 memberi aba-aba maka pelari yang paling belakang (pelari 6 atau 8) lari ke barisan depan dengan teknik dasar lari jarak menengah.
3) Setelah pelari 6 atau 8 berada di barisan paling depan kemudian memberi aba-aba agar pelari 5 atau 7 lari ke barisan depan dan seterusnya.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 3.6 Latihan lari joging dalam bentuk berbanjar.

B. Lompat Jauh Gaya Menggantung

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi pada bab ini, siswa diharapkan dapat:

1. mempraktikkan teknik dasar lompat jauh gaya menggantung,
2. mempraktikkan beberapa model latihan pembelajaran teknik dasar lompat jauh gaya menggantung, dan
3. mempraktikkan gerak rangkai teknik dasar lompat jauh gaya menggantung.

Lompat jauh merupakan salah satu cabang atletik yang sering dilombakan. Lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat dari ancang-ancang dengan gerak vertikal yang dihasilkan dari kaki tumpu. Formulasi dari kedua aspek tadi menghasilkan suatu gaya gerak parabola dari titik pusat gravitasi. Kecepatan lari awalan dan besarnya sudut tolakan adalah komponen yang menentukan suatu jarak pada lompat jauh.

Pada dasarnya gaya yang digunakan dalam lompat jauh dapat dibedakan menjadi tiga macam yaitu gaya jongkok, gaya menggantung (*schnepper*), dan gaya berjalan di udara (*walking in the air*). Gerak lompat jauh merupakan perpaduan dari unsur latihan seperti kecepatan (*speed*), kekuatan (*strenght*), kelenturan (*flexibility*), daya tahan (*endurance*), dan ketepatan. Adapun teknik dalam lompat jauh meliputi awalan, menumpu (tolakan), melayang, dan mendarat yang apabila dikoordinasikan menjadi suatu gerakan yang baik dan sempurna akan menghasilkan lompatan yang maksimal. Berikut ini akan dipelajari teknik dasar lompat jauh gaya menggantung sehingga siswa dapat mempraktikkan teknik dasar serta melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar lompat jauh gaya menggantung dengan rasa percaya diri, keberanian, menghargai lawan, menjaga keselamatan diri dan orang lain, serta bersedia berbagi tempat dan peralatan.

1. Teknik Dasar Lompat Jauh Gaya Menggantung

Perbedaan teknik lompat jauh antara gaya yang satu dengan yang lain hanya terletak pada teknik saat di udara. Berikut ini akan dibahas teknik dasar lompat jauh gaya menggantung.

a. Teknik Dasar Awalan

Teknik dasar awalan dapat dilakukan siswa dengan cara berikut ini.

1) Ambil ancang-ancang dengan melakukan lari sekencang-kencangnya.
2) Kecepatan lari harus konstan dan siapkan langkah untuk melakukan tumpuan.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 3.7 Teknik dasar awalan dalam lompat jauh.

b. Teknik Dasar Tumpuan/Tolakan

Teknik dasar tolakan dapat dilakukan siswa dengan cara berikut ini.

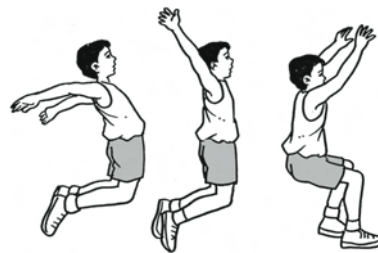
1) Gunakan kaki yang paling kuat untuk menumpu atau menolak pada papan tumpuan.
2) Badan pada saat menumpu jangan terlalu condong, namun sebaliknya agak menengadah.
3) Tumpuan harus kuat, cepat, dan aktif sambil menjaga keseimbangan, agar badan tidak goyang. Gerak tumpuan diawali dari tumit, telapak kaki diteruskan pada ujung telapak kaki.
4) Berat badan berada sedikit di depan titik tumpu, gerakan kaki menelapak dari tumit ke ujung kaki.
5) Gerak mengayun kaki belakang ke depan disertai gerak ayunan lengan untuk membantu menambah ketinggian dan keseimbangan badan.
6) Pandangan ke depan mengikuti arah gerak lompatan.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 3.8 Teknik dasar menumpu atau tolakan.

c. Teknik Dasar Sikap di Udara (Sikap Melayang)

Teknik dasar melayang di udara dapat dilakukan siswa dengan cara berikut ini.

1) Badan dilentingkan ke belakang, dengan sikap lutut ditekuk sambil pinggul didorongkan ke arah depan.
2) Kedua lengan direntangkan lurus ke atas di samping telinga.
3) Keseimbangan badan tetap diperhatikan agar stabil hingga mendarat.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 3.9 Sikap di udara.

d. Teknik Dasar Mendarat

Teknik dasar mendarat dapat dilakukan siswa dengan cara berikut ini.

1) Dari sikap di udara, kedua lengan diluruskan ke depan.
2) Kaki yang melompat digerakkan ke depan dan kedua kaki diluruskan.
3) Tangan dan badan menggapai ke depan dan kaki ditekukkan saat kontak dengan pasir, pada saat mendarat menggunakan kedua tumit terlebih dahulu.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009
Gambar 3.10 Sikap pada saat mendarat.

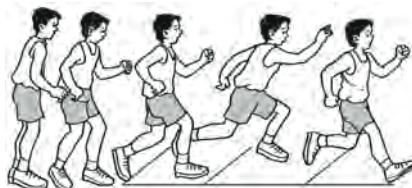
2. Beberapa Model Latihan Pembelajaran Teknik Dasar Lompat Jauh Gaya Menggantung

a. Latihan Pembelajaran Teknik Dasar Awalan

1) Latihan 1

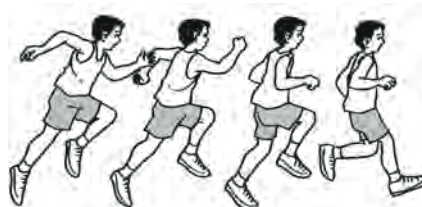
Berlatih dengan melakukan awalan lari melalui tanda yang dibuat pada lintasan untuk mengatur langkah dan irama lari, hingga kaki yang akan menjadi tumpuan tepat mendarat pada papan tumpuan.

Latihan ini dapat dilakukan siswa dengan cara berikut ini.

a) Sikap berdiri menghadap ke arah lompatan.
b) Melangkahkan kaki kanan, untuk mengawali melakukan gerakan lari cepat melalui tanda.
c) Menentukan kaki kanan sebagai langkah terakhir untuk bertumpu pada papan tumpuan.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009
Gambar 3.11 Melakukan awalan lari melalui tanda yang dibuat pada lintasan.

2) Latihan 2

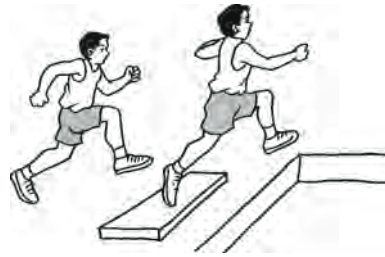
Latihan melakukan lomba lari dan ketepatan kaki tumpu mendarat pada papan tumpuan. Latihan ini dapat dilakukan siswa dengan cara berikut ini.

a) Lomba lari dilakukan pada jarak 30 – 40 m dari garis start sampai tempat tumpuan.
b) Tentukan kaki tumpuan menggunakan kaki kiri atau kanan.
c) Pelari yang menginjak garis tumpu lebih dulu dengan menggunakan kaki tumpu yang benar maka dianggap sebagai pemenang.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009
Gambar 3.12 Melakukan lomba lari dan ketepatan kaki tumpu mendarat pada papan tumpuan.

b. Latihan Pembelajaran Teknik Dasar Tolakan

1) Latihan 1

Menolak dengan satu kaki ke arah bak lompat. Latihan ini dapat dilakukan siswa dengan cara berikut ini.

a) Menentukan kaki yang akan digunakan sebagai tolakan (kaki kiri atau kanan).
b) Berdiri dengan sikap melangkah.
c) Mengayunkan kaki belakang ke depan atas bersamaan dengan kaki depan menolak dan lengan diayun ke depan.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009
Gambar 3.13 Menolak dengan satu kaki ke arah bak lompat.

2) Latihan 2

Menolak dengan menggunakan kedua kaki dan mendarat pada bak lompat. Latihan ini dapat dilakukan siswa dengan cara berikut ini.

a) Sikap berdiri menghadap pada bak lompat.
b) Kedua lutut direndahkan, bersamaan dengan itu kedua lengan dibawa ke belakang.
c) Kedua kaki melakukan tolakan ke depan, bersamaan dengan itu kedua lengan diayun ke atas.
d) Kedua kaki mendarat pada bak lompat dengan sikap jongkok.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009
Gambar 3.14 Menolak dengan menggunakan dua kaki dan mendarat pada bak lompat.

c. Latihan Pembelajaran Teknik Dasar Sikap di Udara dan Mendarat

1) Latihan 1

Melenting di udara dari atas boks senam dan mendarat pada bak lompat. Latihan ini dapat dilakukan oleh siswa dengan cara berikut ini.

a) Sikap berdiri di atas boks, kedua lutut direndahkan dan kedua lengan dibawa ke belakang badan.
b) Kedua kaki menolak pada boks senam bersamaan dengan kedua lengan diayunkan ke depan atas hingga pinggang melenting.
c) Mendarat pada bak lompat dengan kaki dan tangan ke depan.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009
Gambar 3.15 Melenting di udara dari atas boks senam dan mendarat pada bak lompat.

2) Latihan 2

Melentingkan badan di udara dengan awalan 3 langkah dan mendarat pada bak lompat. Berikut ini cara melakukan latihannya.

a) Lakukan awalan dengan gerak 3 langkah menuju ke papan tumpuan dan menolak ke depan atas, hingga pada saat di udara badan atau pinggang didorong ke depan hingga posisi badan melenting.
b) Lakukan pendaratan pada bak lompat dengan menggunakan kedua kaki.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 3.16 Melenting di udara dengan awalan 3 langkah dan mendarat pada bak lompat.

3. Gerak Rangkai Teknik Dasar Lompat Jauh Gaya Menggantung

Gerak rangkai teknik dasar lompat jauh gaya menggantung dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

a. Lakukan awalan dengan berlari sekencang-kencangnya ke arah tempat bertumpu.
b. Lakukan tolakan dengan kuat, luruskan kaki yang memimpin dan menariknya ke belakang untuk bergabung dengan kaki yang mengikuti.
c. Kedua lengan digerakkan memutar ke bawah, belakang, dan kemudian ke depan searah dengan jarum jam dan untuk sementara “tergantung di udara”.
d. Kaki ditekukkan dan digerakkan ke depan, dan saat kaki diluruskan untuk mendarat, tangan menggapai ke depan dan berputar kembali ke belakang bahu.
e. Saat kaki telah menyentuh pasir, kaki ditekukkan pada lutut dan badan bergerak ke depan di atas kaki.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 3.17 Gerak rangkai teknik dasar lompat jauh gaya menggantung.

C. Tolak Peluru Gaya Belakang (O'Brien)

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi pada bab ini, siswa diharapkan dapat:
1. mempraktikkan teknik dasar memegang peluru,
2. mempraktikkan teknik dasar tolak peluru gaya belakang, dan
2. mempraktikkan beberapa model latihan pembelajaran teknik dasar tolak peluru gaya belakang.

Menurut Gerry A. Carr dalam buku *Atletik untuk Sekolah* (1997 : 203) tolak peluru gaya belakang atau teknik meluncur kali pertama diperkenalkan oleh atlet Amerika sekaligus juara Olimpiade 1956/1960 Parry O'Brien. Oleh karena itu teknik ini juga sering disebut teknik O'Brien.

Hal penting pada tolak peluru adalah peluru harus didorong keluar dengan kecepatan maksimal, dengan sudut kira-kira 40 derajat. Jadi tekanannya pada kecepatan gerak. Posisi menolak harus menekan pada kaki, sebab kaki adalah bagian terkuat dari badan. Supaya dapat melakukan rangkaian gerakan tolak peluru dengan baik dan benar, berikut ini beberapa teknik dasar dalam tolak peluru yang harus dikuasai siswa sehingga siswa mampu mempraktikkan teknik dasar tolak peluru gaya belakang dengan penuh keberanian, percaya diri, menjaga keselamatan diri dan orang lain, serta bersedia berbagi tempat dan peralatan.

1. Teknik Dasar Memegang Peluru

Cara memegang peluru ada tiga macam. Berikut ini beberapa teknik dasar memegang peluru yang dapat dipraktikkan siswa.

a. Jari-jari tangan agak renggang, kemudian ibu jari kelingking ditekuk berada di samping peluru sehingga membantu agar peluru tidak mudah bergeser dari tempatnya. Untuk menggunakan cara ini penolak peluru harus memiliki jari-jari yang kuat dan panjang.
b. Jari-jari tangan agak rapat, ibu jari di samping kemudian jari kelingking berada di samping belakang peluru. Jari kelingking mempunyai fungsi untuk menahan jangan sampai peluru bergerak dan juga dapat membantu menekan pada waktu peluru ditolakkan. Cara ini adalah cara pemegangan yang paling sering digunakan.
c. Jari-jari tangan seperti pada cara di atas tetapi agak lebih renggang. Kelingking di belakang peluru sehingga dapat ikut menolak. Ibu jari berfungsi menahan agar peluru tidak bergerak ke samping. Cara tersebut biasanya dilakukan bagi mereka yang tangannya agak kecil dan jari-jarinya pendek. Perhatikan gambar di samping!

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 3.18 Teknik memegang peluru.

2. Teknik Dasar Tolak Peluru Gaya Belakang

Berikut ini tahapan-tahapan dalam teknik dasar tolak peluru yang dapat dipraktikkan siswa.

a. Tahap Persiapan

1) Berdiri tegak dengan punggung menghadap arah lemparan (membelakangi arah lemparan).
2) Kaki kiri rileks ke belakang dengan ujung jari menyentuh tanah.
3) Berat badan ditumpukan pada kaki kanan dan melihat ke belakang.
4) Tangan kiri diluruskan ke atas di samping telinga sedangkan tangan kanan memegang peluru di bawah dagu.
5) Pandangan ke depan bawah.

b. Tahap Pelaksanaan

1) Lutut kaki kanan direndahkan, lanjutkan gerak berjingkat ke belakang bersamaan kaki kiri diluncurkan lurus ke belakang.
2) Setelah kaki kanan mendarat dari gerak berjingkat dan kaki kiri lurus jauh ke belakang, tubuh diputar ke arah kiri dengan cepat.
3) Dada menghadap depan, tolakan peluru ke depan atas membentuk sudut 45°.
4) Peluru didorong dan dilepaskan dari pegangan tangan, lengan lurus setelah peluru berada pada titik terjauh dari badan.

c. Akhir Gerakan

1) Kaki kanan digerakkan ke depan menggantikan kaki kiri dan badan bertumpu pada kaki kanan.
2) Badan dicondongkan ke depan, kaki kiri di belakang badan rileks dengan lutut tertekuk.
3) Pandangan ke arah tolakan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 3.19 Teknik dasar tolak peluru gaya belakang.

3. Beberapa Model Latihan Pembelajaran Teknik Dasar Tolak Peluru Gaya Belakang

Latihan teknik dasar tolak peluru dapat dilakukan dengan menggunakan media pengganti seperti bola basket atau bola voli yang ringan. Berikut ini beberapa model latihan pembelajaran teknik dasar tolak peluru gaya belakang, yang dapat dipraktikkan siswa.

a. Latihan 1

Lemparan mendorong bola basket berpasangan. Latihan ini dapat dilakukan siswa dengan cara berikut ini.

1) Dua orang berdiri saling berhadapan dengan jarak sedang.

2) Pemain A mengoper atau melemparkan bola basket ke pemain B.
3) Pemain B berusaha menangkap bola, lalu mengembalikannya dengan melemparkan kembali kepada pemain A. Demikian latihan dilakukan seterusnya.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009
Gambar 3.20 Latihan lemparan mendorong berpasangan.

b. Latihan 2

Berlatih menolak bola basket sejauhnya. Latihan ini dapat dilakukan siswa dengan cara berikut ini.

1) Sikap berdiri dengan kaki terbuka dengan bola dipegang dengan tangan di atas bahu.
2) Lemparkan bola dengan mendorong dari belakang ke depan sejauh mungkin. Jinjitkan kaki dan dorong ke depan.
3) Pergunakan seluruh tubuh dalam lemparan, yaitu lepaskan bola basket sehingga tangan sepenuhnya diluruskan di depan tepat di atas ketinggian kepala. Latihan ini dapat dilakukan secara perorangan.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009
Gambar 3.21 Latihan menolak bola basket sejauhnya.

c. Latihan 3

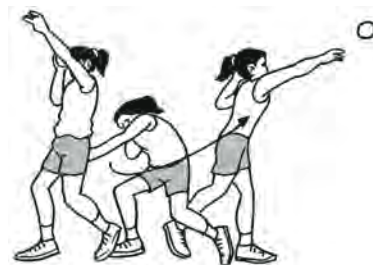
Menolak bola dari sikap berdiri menghadap ke arah lemparan. Latihan ini dapat dilakukan siswa dengan cara berikut ini.

1) Berdiri menghadap arah lemparan.
2) Bola dipegang di atas bahu dengan posisi tangan yang benar.
3) Langkahkan kaki kiri ke depan (apabila menggunakan tangan kanan), kemudian tolakkan bola dengan jari.
4) Akhiri gerakan menolak dengan tangan yang melempar di depan tubuh dan tangan diangkat tepat di atas ketinggian kepala.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009
Gambar 3.22 Menolak bola dari sikap berdiri menghadap ke arah lemparan.

d. Latihan 4

Berlatih menolak bola basket dari sikap membelakangi arah tolakan. Latihan ini dapat dipraktikkan oleh siswa dengan cara berikut ini.

1) Berdiri dengan sikap membelakangi arah tolakan, kaki kiri menggapai ke belakang dalam posisi menolak.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009
Gambar 3.23 Menolak bola dari sikap membelakangi arah tolakan.

2) Tubuh agak diturunkan ke bawah dan kaki kanan agak ditekuk sedikit kira-kira seperempat posisi jongkok.
3) Kaki kanan diputar dan diluruskan ke atas, memaksa pinggul berputar ke arah lemparan. Dada didorong ke depan dengan gerakan pinggul dan kedua kaki diluruskan sepenuhnya.
4) Bola ditolakkan ke arah lemparan dan tangan diluruskan untuk mengakhiri tolakan.

Setelah beberapa teknik dasar tersebut dikuasai, siswa dapat mempraktikkan olah raga tolak peluru gaya belakang (teknik O'Brien) dengan menggunakan peluru yang sebenarnya.

C. Lempar Lembing dan Lempar Cakram

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi pada bab ini, siswa diharapkan dapat:
1. mempraktikkan teknik dasar dengan koordinasi yang baik pada lempar lembing langkah jingkat (*hop step*),
2. mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar dengan koordinasi yang baik pada lempar lembing langkah jingkat (*hop step*),
3. mempraktikkan teknik dasar dengan koordinasi yang baik pada lempar cakram awalan menyamping, dan
4. mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar koordinasi yang baik pada lempar cakram awalan menyamping.

1. Lempar Lembing Langkah Jingkat (*Hop Step*)

Lempar lembing merupakan salah satu bentuk olahraga atletik perorangan. Olahraga lempar lembing diikutsertakan dalam pesta Olimpiade sejak tahun 1908 sebagai nomor perorangan putra dan putri. Sesuai dengan namanya alat yang digunakan dalam olahraga ini adalah lembing. Lembing adalah suatu benda yang berbentuk tombak panjang yang digunakan untuk berolahraga dan dimasukkan dalam nomor lempar pada cabang atletik.

a. Bagian-bagian dan Ukuran Lembing

Lembing dapat dibagi menjadi tiga bagian berikut ini.
1) Bagian utama dilapisi benda keras dan lancip disebut mata lembing.
2) Bagian tengah dengan tali pegangan disebut badan lembing.
3) Bagian pangkal atau belakang lembing disebut ekor lembing.

bagian utama bagian tengah bagian pangkal

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 3.24 Bagian-bagian lembing.

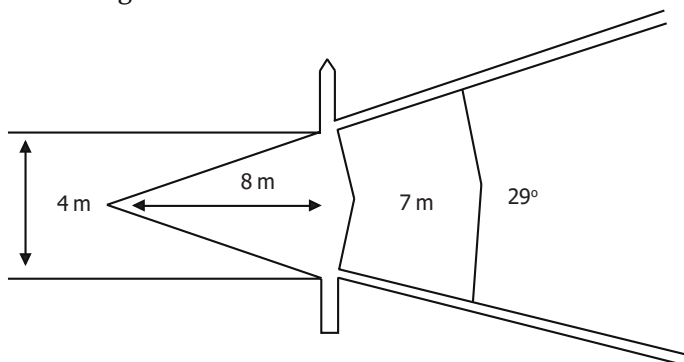
Adapun lembing terbuat dari metal di bagian depannya terpasang mata lembing yang lancip atau runcing, badan lembing harus halus dan tidak kasar. Pegangan lembing berupa tali yang dililitkan pada badan lembing menutup pusat gravitasi dan tidak melebihi diameter badan lembing, tebal lilitan harus rata tidak terdapat simpul atau tonjolan. Berikut ini ukuran yang menjadi syarat sebuah lembing.

Tabel 3.1 Ukuran persyaratan lembing

No.	Ukuran	Atlet Putra	Atlet Putri
1.	Berat	800 gram	600 gram
2.	Panjang lembing	2,6 – 2,7 m	2,2 – 2,3 m
3.	Panjang mata lembing	25 – 33 cm	25 – 33 cm
4.	Panjang lilitan pegangan	15 – 16 cm	14 – 15 cm

Sumber: *Dasar-dasar Atletik Modul 12 (2001 : 68)*

b. Lapangan Lempar Lembing

Lapangan merupakan sarana yang penting dalam olahraga lempar lembing karena merupakan sektor lemparan dalam perlombaan maupun latihan. Sektor lemparan dalam lempar lembing mempunyai sudut 29° dengan lebar lintasan 4 m dan jari-jari 8 m. Perhatikan gambar berikut!

Sumber: *Dasar-dasar Atletik Modul 12 (2001 : 68)*

Gambar 3.25 Lapangan lempar lembing.

c. Teknik Dasar Lempar Lembing

Supaya dapat melakukan lemparan yang baik dan benar, seorang atlet harus menguasai teknik-teknik dasar dalam lempar lembing. Salah satu teknik dasar yang pertama harus dikuasai oleh atlet dalam olahraga lempar lembing yaitu teknik dasar memegang dan membawa lembing.

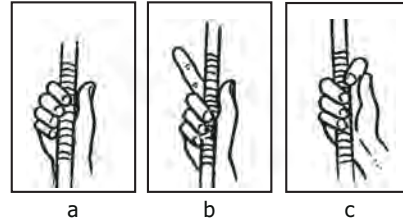
1) Teknik Dasar Memegang Lembing

Teknik dasar memegang lembing dapat dilakukan dengan tiga cara yaitu cara Amerika, cara Finlandia, dan cara menjepit.

a) Cara Amerika (*America Style*)

Ibu jari dan jari telunjuk berada di pangkal balutan lembing, lembing diletakkan di tengah telapak tangan dan dipegang oleh jari-jari tangan yang lain.

b) Cara Finlandia (*Find Style*)
Ibu jari dan jari telunjuk bertemu pada ujungnya tepat di pangkal balutan, jari telunjuk agak lurus ke atas, dan jari-jari yang lainnya menelungkup wajar.

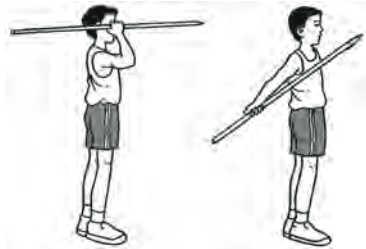
c) Cara menjepit (*Tang Style*)
Jari tengah dan jari telunjuk berfungsi sebagai tumpu pegangan, saling menjepit, ibu jari dan jari lainnya menelungkup wajar.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 3.26 Teknik dasar memegang lembing: a) Cara Amerika; b) Cara Finlandia; c) Cara menjepit.

2) Teknik Dasar Membawa Lembing

Cara membawa lembing dapat dilakukan siswa dengan menggunakan dua teknik seperti pada gambar berikut ini.

a) Tangan kanan atau kiri memegang lembing diangkat setinggi badan lebih sedikit atau kurang lebih setinggi telinga.

b) Tangan kanan atau kiri lurus ke belakang agak ke bawah, telapak tangan menghadap ke belakang sedang lembing dijepit dan mata lembing mengarah ke atas.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 3.27 Cara membawa lembing.

d. Teknik Dasar Lempar Lembing Langkah Jingkat (*Hop Step*)

Teknik dasar lempar lembing langkah jingkat dapat dipraktikkan siswa dengan beberapa tahapan berikut ini.

1) Tahap persiapan

a) Berdiri dengan kaki kanan atau kiri di depan menghadap ke arah lemparan.

b) Lembing dipegang dan diangkat setinggi telinga dengan ujung lembing menghadap ke atas.

c) Tubuh lurus dengan arah lemparan, siku ditekukkan, dan telapak tangan yang melempar menghadap ke atas.

2) Tahap pelaksanaan

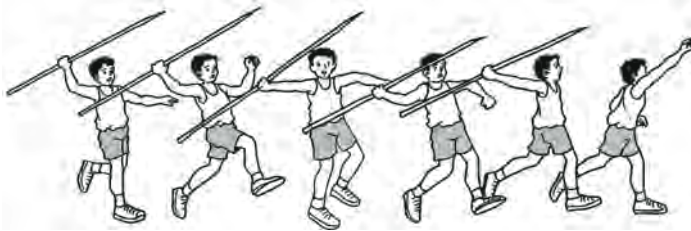
a) Langkahkan kaki ke depan untuk melakukan awalan lari dengan cepat ke arah lemparan.

b) Setelah kaki kanan sampai pada tanda yang telah ditentukan, mulai meluruskan tangan ke belakang.

c) Pada saat kaki kiri melangkah ke posisi melempar yang lebar dengan tumit kaki kiri menjejak terlebih dahulu, kemudian dilanjutkan gerak berjingkat (*hop*) menggunakan kaki kanan.

d) Setelah selesai melakukan gerak jingkat (*hop*), langkahkan kaki kiri selebar atau sejauh mungkin ke kiri.

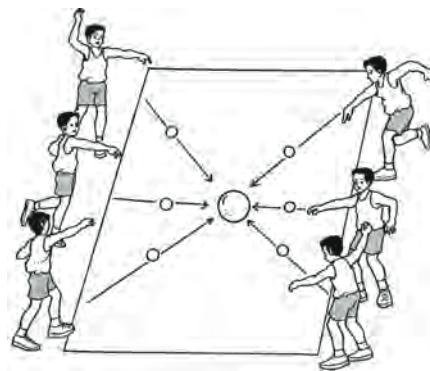
e) Setelah kaki kiri mendarat, berat badan bertumpu pada kaki kanan hingga lututnya rendah dan lengan kanan lurus ke belakang.
f) Setelah berada pada posisi melempar, putar lutut kanan dengan kuat ke depan, mendorong pinggul dan dada ke arah lemparan.
g) Tubuh menirukan busur dengan lembing yang ditarik, lembing dilepaskan dari pegangan setelah lengan posisi lurus.

3) Akhir gerakan
a) Menggerakkan kaki kanan ke depan dan kaki kiri berfungsi menahan gerakan maju berikutnya.
b) Kaki kiri rileks di belakang badan.
c) Posisi badan siswa menyamping arah lemparan.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009
Gambar 3.28 Teknik dasar lempar lembing langkah jingkat.

d. Beberapa Model Pembelajaran Teknik Dasar Melempar

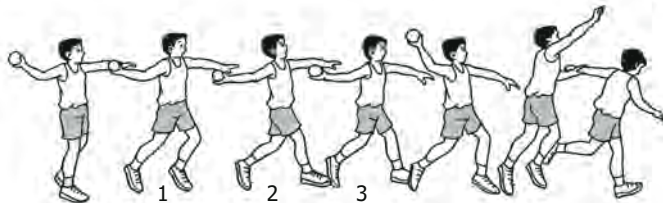
Teknik dasar dalam lempar lembing dapat dipelajari dengan menggunakan alat atau media yang lain, seperti menggunakan bola untuk menggantikan lembing. Melemparkan bola *softball* dan *baseball* merupakan kegiatan pengantar yang baik untuk latihan teknik dasar dalam lempar lembing. Namun yang harus diperhatikan lemparan bola harus disesuaikan dengan teknik-teknik dasar lempar lembing. Berikut ini beberapa latihan gerakan melempar yang dapat dipraktikkan siswa berdasarkan pada teknik lempar lembing.

1) Latihan 1

Kompetisi melempar bola basket dengan menggunakan bola voli yang dilakukan oleh dua tim. Latihan ini dapat dipraktikkan oleh siswa dengan cara berikut ini.
a) Dua tim berdiri pada garis yang terpisah sejauh 20 m, dengan bola basket diletakkan di tengah.
b) Masing-masing tim melemparkan bola voli ke bola basket, berusaha memindahkannya ke garis lawan.
c) Gunakan lemparan dengan satu atau dua tangan dari atas kepala.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009
Gambar 3.29 Latihan melempar bola basket dengan menggunakan bola voli.

2) Latihan 2

Lemparan tiga langkah menggunakan bola. Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

a) Berdiri menghadap arah lemparan dengan kaki rapat.
b) Bahu diputar 90^o dengan bahu kiri mengarah ke arah lemparan dan bahu kanan ke belakang.
c) Bola dipegang dengan tangan kanan, telapak tangan menghadap ke atas.
d) Langkahkan kaki sejauh tiga langkah.
e) Saat langkah terakhir, kaki kiri ke depan, lakukan lemparan dari atas kepala yang diawali gerak memutar pinggang ke depan dan siku ditekuk.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 3.30 Lemparan tiga langkah menggunakan bola.

3) Latihan 3

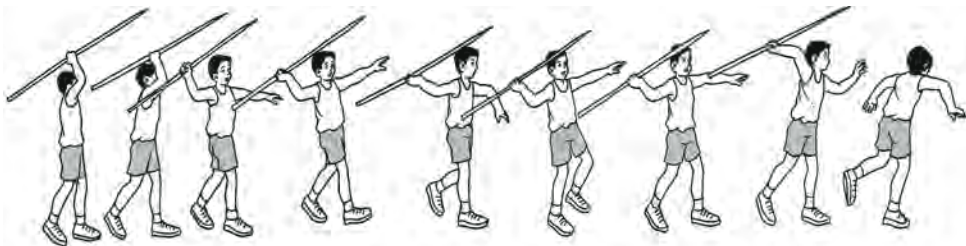
Melempar bola diawali langkah dan jingkat. Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

a) Awali gerak melangkah sejauh 2 langkah lalu berjingkat dengan kaki kanan.
b) Kemudian langkahkan kaki kiri ke depan dan setelah mendarat, pinggang diputar ke depan dan lemparkan bola ke depan atas.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 3.31 Latihan melempar bola dengan langkah jingkat

4) Latihan 4

Koordinasi teknik dasar melempar lembing dengan gaya langkah jingkat (*hop step*). Perhatikan langkah berikut ini!

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 3.32 Latihan koordinasi teknik dasar melempar lembing gaya langkah jingkat.

2. Lempar Cakram Awalan Menyamping

Lempar cakram diikutsertakan dalam pesta Olimpiade sebagai nomor perorangan untuk putra dan putri. Perlombaan lempar cakram harus dilakukan di lapangan. Seperti pada nomor lempar yang lain, supaya seorang atlet dapat melakukan lemparan dengan baik maka perlu penguasaan teknik dasar dalam lempar cakram. Selain itu beberapa unsur yang harus dikuasai adalah kekuatan, kecepatan, dan keterampilan. Namun demikian, dalam lempar cakram unsur kecepatan lebih menentukan daripada unsur kekuatan. Berikut ini akan dibahas alat dan perlengkapan, lapangan, serta beberapa teknik dasar dalam lempar cakram. Dengan demikian siswa dapat mempraktikkan teknik dasar, variasi, dan kombinasi teknik dasar lempar cakram awalan menyamping dengan percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri, dan orang lain serta bersedia berbagi tempat dan peralatan.

a. Alat dan Perlengkapan

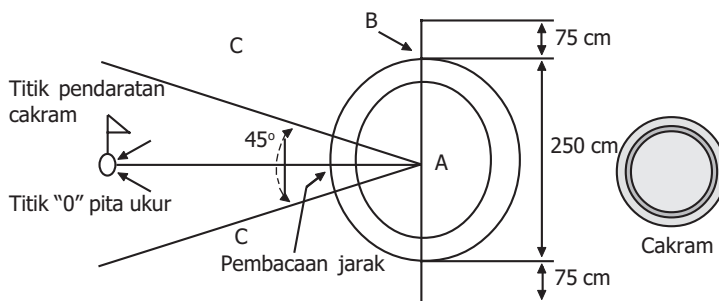
Alat yang digunakan dalam perlombaan lempar cakram yaitu menggunakan cakram. Berikut ini beberapa persyaratan ukuran cakram yang digunakan dalam perlombaan nomor lempar cakram.

Tabel 3.2 Syarat ukuran cakram dalam perlombaan lempar cakram

No.	Ukuran	Atlet Putra	Atlet Putri
1.	Berat cakram	2 kg	1 kg
2.	Diameter cakram	22 cm	18 cm
3.	Diameter bulatan logam	5,5 cm	5,5 cm
4.	Tebal bagian tengah	4,5 cm	3,75 cm
5.	Tebal bagian tepi	1,2 cm	1,2 cm

Sumber: *Dasar-dasar Atletik Modul 12 (2001 : 69)*

b. Lapangan Lempar Cakram

Seperti halnya pada nomor lempar lembing, olahraga lempar cakram juga harus dilakukan di lapangan. Berikut ini model lapangan yang menjadi daerah atau sektor lemparan dalam perlombaan lempar cakram.

Keterangan:
- Diameter lingkaran untuk melempar = 2,50 m
- Kelanjutan garis = 0,75 m
- Sudut sektor lemparan 45°

Sumber: *Dasar-dasar Atletik Modul 12 (2001 : 74)*

Gambar 3.33 Lapangan lempar cakram.

Lingkaran lemparan terbuat dari besi yang tebalnya 6 mm dan tingginya 2 cm dipasang rata dengan tanah pada bagian di luarnya.

c. Teknik Dasar Lempar Cakram

1) Cara memegang cakram

Teknik atau cara memegang cakram bergantung pada lebar tangan dan panjang jari-jari. Berikut ini beberapa cara memegang cakram yang dapat dipraktikkan siswa.

a) Cara pertama

Cakram dipegang dengan cara meletakkan tepi cakram pada lekuk pertama dari jari-jarinya. Jari-jari sedikit renggang dengan jarak yang sama antara jari satu dengan lainnya. Cakram melekat pada telapak tangan tepat pada titik berat cakram atau sedikit di belakangnya. Semakin panjang jarinya, semakin mudah cakram dipegang erat-erat.

b) Cara kedua

Cakram dipegang dengan menggunakan empat jari, jari telunjuk dan jari tengah menjadi satu atau dirapatkan, ruas-ruas ujung jari ditekuk untuk memegangi pinggiran cakram. Tekanan terutama oleh kedua jari yang berhimpitan. Adapun ibu jari letaknya bebas pada cakram.

c) Cara ketiga

Cakram dipegang seperti pada cara pertama, hanya letak tepi cakram agak lebih ke ujung jari-jari. Dengan sendirinya pegangan pada cakram tidak terlalu erat dan telapak tangan berada di tengah-tengah cakram. Teknik ini umumnya digunakan bagi atlet yang jari-jarinya pendek.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 3.34 Teknik memegang cakram: 1) Cara pertama; 2) Cara kedua; 3) Cara ketiga.

2) Teknik dasar lempar cakram awalan menyamping

Teknik dasar lempar cakram awalan menyamping dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

a) Tahap persiapan

(1) Berdiri dengan sikap menyamping ke arah lemparan, kedua kaki dibuka selebar bahu.

(2) Cakram dipegang dengan menggunakan kedua tangan di atas bahu.

b) Tahap pelaksanaan

(1) Cakram diayunkan perlahan sejauh mungkin ke kanan, kedua lutut direndahkan pandangan mengikuti arah gerak cakram.

(2) Cakram diayunkan kembali dengan tangan kanan ke depan atas, badan berputar hingga tumit kaki kanan mengarah ke arah lemparan.

(3) Pada saat lengan lurus serong atas cakram dilepaskan dari pegangan tangan.

c) Akhir gerakan

(1) Setelah cakram terlepas dari pegangan, kaki kanan harus dipindahkan ke depan dengan sedikit ditekuk untuk menahan agar badan yang condong ke depan tidak terlanjur terdorong ke luar lingkaran.

(2) Kaki kiri dipindahkan ke belakang dan pandangan mata mengikuti jatuhnya cakram.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

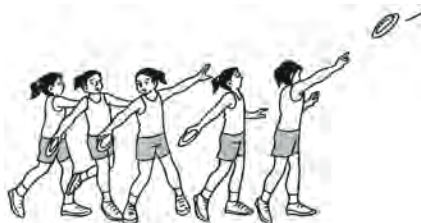
Gambar 3.35 Teknik dasar lempar cakram awalan menyamping.

3) Beberapa model latihan pembelajaran teknik dasar melempar

a) Latihan 1

Berlatih mengayunkan ring karet kecil. Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

(1) Masing-masing peserta melangkah ke depan dan mengayunkan ring karet kecil, menjaga tangan yang melempar tetap lurus serta mengayunkan mengelilingi tubuh tepat di bawah ketinggian bahu.

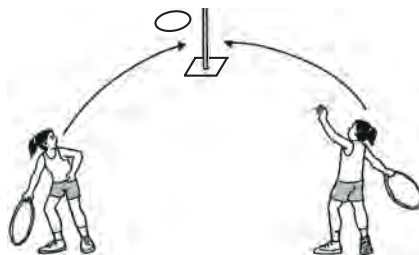
(2) Pelempar yang menggunakan tangan kanan melangkah ke depan dengan kaki kiri, meluruskan kaki dengan kuat, dan menggerakkan pinggul dan dada ke depan.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 3.36 Latihan mengayun ring karet kecil.

b) Latihan 2

Lomba ketepatan dengan berlatih memasukkan *hulahoop* (simpai) ke arah tiang dengan gerakan mengayun. Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

(1) Letakkan satu tiang lompat galah yang berfungsi sebagai target atau sasaran.

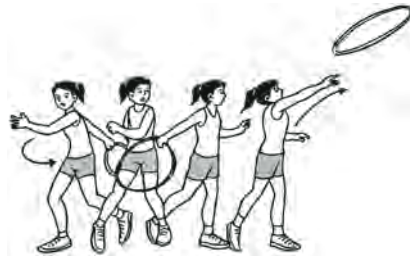
(2) *Hulahoop* (simpai) dilemparkan ke arah tiang (target) dari sikap berdiri menyamping ke arah lemparan.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 3.37 Latihan memasukkan simpai ke arah tiang.

(3) Gerakan mengayun *hulahoop* (simpai) diupayakan sedapat mungkin masuk mengenai tiang atau sasaran.

c) Latihan 3

Lemparan berdiri menyamping arah lemparan dengan menggunakan *hulahoop* (simpai). Latihan ini dapat dipraktikkan oleh siswa dengan cara berikut ini.

(1) Simpai dipegang dengan menggunakan tangan kanan.
(2) Pelempar yang menggunakan tangan kanan berdiri menyampingi arah lemparan, kedua kaki direntangkan selebar bahu.
(3) Ayunkan simpai (*hulahoop*) ke belakang dan mengelilingi samping kanan tubuh dan berputar pada jantung telapak kaki ke arah kanan, untuk memindahkan berat badan ke kaki kanan.
(4) Lemparan berdiri dimulai dengan pinggul diputar ke arah lemparan. Pinggul memimpin dada dan tangan yang melempar dan tubuh bergerak ke depan atas.
(5) Setelah simpai terlepas dari pegangan, lalu kaki kanan dilangkahkan ke depan untuk menggantikan kaki kiri.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 3.38 Latihan lemparan berdiri menyampingi arah lemparan.

Setelah siswa menguasai beberapa teknik dasar melempar dengan menggunakan alat pengganti cakram, siswa dapat mempraktikkan teknik dasar lempar cakram awalan menyamping dengan menggunakan cakram.

Informasi & Tips

- ☆ Sebelum melakukan latihan atletik, pastikan melakukan pemanasan yang cukup terlebih dahulu.
- ☆ Untuk cabang lompat jauh, pastikan lapangan yang digunakan layak dan tidak membahayakan siswa.
- ☆ Untuk cabang atletik yang menggunakan alat pastikan peralatannya memadai dan aman digunakan.
- ☆ Untuk lempar lembing, lempar cakram, dan tolak peluru supaya siswa dapat melakukan variasi, kombinasi, dan koordinasi yang baik harus menguasai teknik-teknik dasar terlebih dahulu dengan berlatih menggunakan alat pengganti yang aman seperti bola basket, bola voli, atau *hulahoop*.
- ☆ Dalam melakukan variasi, kombinasi, dan koordinasi diperlukan kerja sama yang baik sesama teman dalam satu tim sehingga tercipta kegiatan pembelajaran yang menyenangkan.

Info Khusus

Secara umum cabang atletik terdiri atas nomor lintasan dan lapangan. Jenis nomor lintasan terdiri atas lari jarak pendek, lari jarak menengah, jalan cepat, dan lari gawang. Nomor lintasan ini dapat dilakukan di lintasan gelanggang (stadion), jalan raya, atau lintas alam. Adapun nomor lapangan diselenggarakan dalam gelanggang (stadion) khusus yang mencakup nomor lompat tinggi, lompat jauh, dan beberapa nomor lempar.

Rangkuman

- ☆ Lari jarak menengah (*middle distance*) merupakan salah satu bentuk permainan dan olahraga cabang atletik perorangan yang dilakukan dengan menempuh jarak 800 – 1500 m dengan menggunakan start berdiri.
- ☆ Lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat dari ancang-ancang dengan gerak vertikal yang dihasilkan dari kaki tumpu, yang menghasilkan suatu gaya gerak parabola dari titik pusat gravitasi.
- ☆ Gaya yang digunakan dalam lompat jauh dapat dibedakan menjadi tiga macam yaitu gaya jongkok, gaya menggantung (*schnepper*), dan gaya berjalan di udara (*walking in the air*).
- ☆ Tolak peluru gaya belakang atau teknik meluncur kali pertama diperkenalkan oleh atlet Amerika yang sekaligus juara Olimpiade 1956/1960 yaitu Parry O'Brein sehingga teknik ini juga sering disebut juga teknik O'Brien.
- ☆ Lempar lembing merupakan salah satu bentuk olahraga atletik perorangan pada nomor lempar dengan menggunakan alat yang disebut lembing.
- ☆ Teknik dasar memegang lembing ada tiga macam yaitu cara Amerika, cara Finlandia, dan cara menjepit.
- ☆ Lempar cakram diikutsertakan dalam pesta Olimpiade sebagai nomor perorangan untuk putra dan putri yang dilakukan di lapangan dengan menggunakan cakram.
- ☆ Beberapa teknik dasar lempar cakram perlu dikuasai agar seseorang dapat melakukan lemparan dengan baik dan benar.

Evaluasi Bab 3

Tugas Mandiri

A. Pilihlah jawaban yang paling tepat!

1. Start yang digunakan untuk lari jarak menengah jarak 1500 m adalah ... .
   a. start jongkok
   b. start berdiri
   c. start lari
   d. start melayang

2. Teknik langkah dalam lari jarak menengah yang benar adalah ... .
   a. langkah pendek
   b. langkah sprint
   c. langkah panjang
   d. langkah konstan
3. Seorang pelari jarak menengah jarak 800 m harus menempuh ... .
   a. satu kali putaran
   b. dua kali putaran
   c. tiga kali putaran
   d. empat kali putaran
4. Pada teknik dasar lari jarak menengah gerakan kaki yang benar adalah ... .
   a. frekuensi gerakan kaki tidak terlalu cepat
   b. pengangkatan lutut tidak terlalu tinggi
   c. saat kaki belakang menolak di tanah posisi lutut lurus
   d. mengangkat kaki tinggi-tinggi
5. Kaki yang digunakan sebagai kaki tolak dalam lompat jauh gaya menggantung adalah ... .
   a. kaki ayun
   b. kaki tumpu
   c. kaki tolak
   d. kaki yang terkuat
6. Sikap badan yang benar saat di udara pada teknik dasar lompat jauh gaya menggantung adalah ... .
   a. membungkuk ke depan
   b. melenting ke belakang
   c. miring ke samping
   d. tubuh lurus
7. Pada saat posisi badan di udara ada sebuah gerakan menjelang mendarat yaitu mengayunkan kaki ke depan dengan tujuan untuk melakukan persiapan ...
   a. melakukan awalan
   b. jatuh
   c. mendarat
   d. merapatkan kaki
8. Berat peluru untuk putra adalah ... .
   a. 4 kg
   b. 5,25 kg
   c. 6 kg
   d. 7,25 kg
9. Agar peluru tidak tergelincir ke dalam maka harus dipegang atau ditahan dengan menggunakan ... .
   a. jari kelingking
   b. ibu jari
   c. jari kelingking dan ibu jari
   d. ujung jari-jari tangan
10. Cara yang harus dilakukan agar lemparan peluru bisa jauh adalah ... .
    a. digulirkan dari bawah
    b. dilempar seperti bola kasti
    c. didorong ke depan atas
    d. berputar-putar lalu dilemparkan searah jarum jam
11. Lilitan tali dalam lembing berguna sebagai ... .
    a. tanda batas lembing
    b. keindahan lembing
    c. pegangan
    d. beban pemberat lembing
12. Cara melempar lembing dengan menggunakan gaya menyamping dikenal dengan istilah ... .
    a. *follow through*
    b. *cross step*
    c. cara Amerika
    d. *hop step*

13. Cara memegang lembing di mana jari tengah dan jari telunjuk sebagai tumpu pegangan saling menjepit, ibu jari dan jari lainnya menelungkup wajar disebut ... .
    a. cara Amerika
    b. cara Finlandia
    c. cara menjepit
    d. cara campuran
14. Berat cakram yang digunakan atlet putri dalam lempar cakram adalah ... .
    a. 0,5 kg
    b. 1 kg
    c. 2 kg
    d. 2,5 kg
15. Gerakan yang berfungsi untuk menjaga keseimbangan dalam lempar cakram adalah ... .
    a. gerakan gaya lemparan
    b. gerak awalan
    c. gerakan tolakan
    d. gerak lanjutan

B. Jawablah dengan singkat dan benar!

1. Bagaimanakah sikap tubuh yang benar ketika memasuki garis finis dalam lari jarak menengah?
2. Bagaimanakah sikap tubuh di udara pada lompat jauh gaya menggantung?
3. Jelaskan posisi kaki ketika awalan tolak peluru gaya belakang!
4. Apakah manfaat *follow through* dalam lempar lembing?
5. Sebutkan syarat-syarat ukuran cakram untuk atlet putra dan putri!

Tugas Kelompok

Kerjakan tugas berikut!

1. *Run up* merupakan salah satu fase penting dalam lompat jauh gaya menggantung. Jelaskan pendapat kalian berdasarkan diskusi kelompok! Jelaskan pula fungsi *run up* dalam lompat jauh!
2. Dalam melakukan tolak peluru, terkadang atlet melakukan kesalahan teknik yang dapat menyebabkan kemungkinan cedera. Coba diskusikan dalam kelompok kalian, kesalahan-kesalahan tersebut beserta cara mengatasinya!

Tugas Praktik

1. Coba lakukan rangkaian gerakan lompat jauh gaya menggantung yang dimulai dari awalan, tolakan, sikap melayang, dan diakhiri dengan pendaratan.
   Fase manakah yang paling sulit untuk kalian lakukan?
   Berapakah jarak yang berhasil kalian raih dari lompatan tersebut!
2. Coba praktikkan teknik tolak peluru gaya belakang.
   Berhasilkah kalian dalam melakukan lemparan?
   Jika ya, berapakah jarak lemparan yang berhasil kalian raih?
3. Coba praktikkan ketiga cara memegang cakram dalam olahraga lempar cakram, yaitu cara pertama, cara kedua, dan cara ketiga.
   Cara memegang cakram yang manakah yang paling cocok untuk kalian? Mengapa demikian?

Bab 4

Permainan dan Olahraga (Bela Diri Pencak Silat)

Sumber: *www.wordpress.com,* 2009

Gambar 4.1 Pencak silat merupakan olahraga asli Indonesia.

Di antara kalian adakah yang menyukai olahraga bela diri pencak silat? Tahukah kalian dari manakah asal olahraga pencak silat? Pencak silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia. Masyarakat meyakini bahwa masyarakat Melayu menciptakan dan menggunakan ilmu bela diri ini sejak masa prasejarah. Hal tersebut dikarenakan pada saat itu manusia harus menghadapi alam yang keras seperti melawan binatang buas dan sebagainya, sehingga sampai akhirnya manusia mengembangkan gerak-gerak bela diri.

Kata Kunci

pencak silat, tangkisan tangan, tangkisan kaki, pukulan dan tendangan, peraturan pertandingan pencak silat, pesilat

Di kelas VII kalian telah mempelajari beberapa teknik dasar dalam olahraga bela diri pencak silat. Diantaranya adalah teknik dasar pukulan, tendangan, dan elakan. Nah, di kelas VIII ini kalian akan mempelajari beberapa teknik dasar yang lain yaitu teknik dasar tangkisan dan beberapa latihan pembelajarannya serta aturan main dalam pertandingan pencak silat. Setelah mempelajari Bab ini, kalian diharapkan mampu melakukan teknik dasar tangkisan dan beberapa latihan pembelajarannya serta memahami aturan main dalam pertandingan pencak silat.

A. Teknik Dasar Tangkisan

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi pada bab ini, siswa diharapkan dapat:
1. mempraktikkan teknik dasar tangkisan tangan pada olahraga pencak silat, dan
2. mempraktikkan teknik dasar tangkisan kaki pada olahraga pencak silat.

Menurut Johansyah Lubis (2004 : 7) teknik dasar pencak silat merupakan suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi, dan terkendali yang mempunyai empat aspek sebagai suatu kesatuan yaitu aspek mental spiritual, aspek bela diri, aspek olahraga, dan aspek seni budaya. Adapun teknik dasar tangkisan adalah suatu teknik belaan untuk menggagalkan serangan lawan dengan tangan, kaki, dan tubuh. Berikut ini teknik dasar tangkisan tangan dan tangkisan kaki pada pencak silat yang dapat dipraktikkan siswa dengan nilai keberanian, kejujuran, menghormati lawan, dan rasa percaya diri.

1. Tangkisan Tangan

Tangkisan tangan adalah teknik belaan untuk menggagalkan serangan lawan dengan menggunakan tangan. Dilihat dari arah dan bentuk serangan, tangkisan dapat divariasikan pada posisi tinggi, rendah, dengan tangan mengepal atau terbuka dengan arah dalam atau luar.

Berikut ini macam-macam tangkisan tangan yang dapat dipraktikkan siswa.

a. Tangkisan Satu Tangan

1) Tangkisan luar
2) Tangkisan dalam
3) Tangkisan atas
4) Tangkisan bawah

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 4.2 Tangkisan satu tangan.

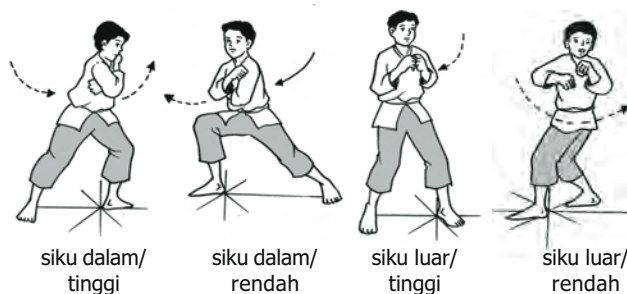
b. Tangkisan Dua Tangan

1) Tangkisan sejajar dua tangan atas
2) Tangkisan belah (tinggi dan rendah)
3) Tangkisan silang (tinggi dan rendah)
4) Tangkisan buang samping

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

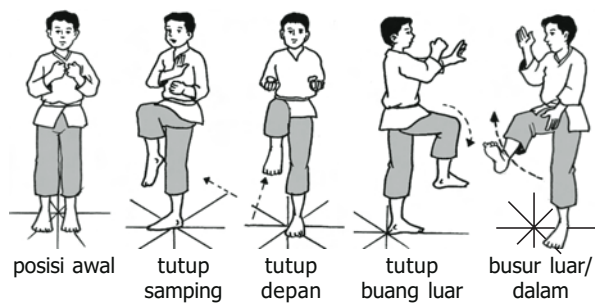
Gambar 4.3 Tangkisan dua tangan.

c. Tangkisan Siku

1) Tangkisan siku dalam
2) Tangkisan siku luar

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 4.4 Tangkisan siku.

2. Tangkisan Kaki

a. Tangkisan tutup samping
b. Tangkisan tutup depan
c. Tangkisan tutup buang luar
d. Tangkisan busur luar/ dalam

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 4.5 Teknik dasar tangkisan kaki.

B. Beberapa Latihan Pembelajaran Teknik Dasar Tangkisan

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi pada bab ini, siswa diharapkan dapat:

1. mempraktikkan latihan variasi teknik dasar tangkisan yang dilakukan perorangan, dan
2. mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar tangkisan yang dilakukan secara berpasangan.

Beberapa teknik dasar dalam olahraga bela diri pencak silat yang telah kalian pelajari dapat kalian praktikkan dengan cara berlatih secara perorangan maupun secara berpasangan. Berikut ini beberapa variasi dan kombinasi teknik dasar dalam pencak silat yang dapat dilakukan siswa dengan koordinasi yang baik serta nilai keberanian, kejujuran, menghormati lawan, dan percaya diri.

1. Teknik Dasar Tangkisan yang Dilakukan Perorangan

a. Latihan 1

Melakukan teknik dasar tangkisan satu lengan. Latihan ini dapat dipraktikkan oleh siswa dengan cara berikut ini.

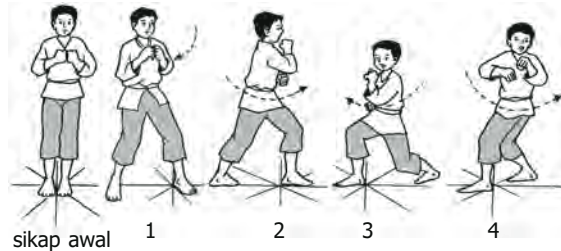
1) Sikap awal
2) Gerakan ke-1, melakukan tangkisan dalam.
3) Gerakan ke-2, melakukan tangkisan luar.
4) Gerakan ke-3, melakukan tangkisan atas.
5) Gerakan ke-4, melakukan tangkisan bawah.
6) Kembali pada sikap awal.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 4.6 Latihan perorangan tangkisan satu lengan.

b. Latihan 2

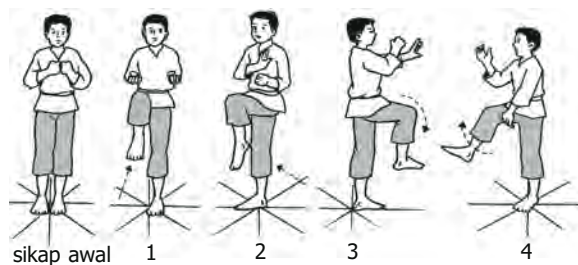
Melakukan teknik dasar tangkisan siku. Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Sikap awal.
2) Gerakan ke-1, melakukantangkisan siku luar tinggi.
3) Gerakan ke-2,tangkisan siku dalam tinggi.
4) Gerakan ke-3, tangkisan siku dalam rendah.
5) Gerakan ke-4, tangkisan siku luar rendah.
6) Kembali pada sikap awal.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 4.7 Latihan perorangan tangkisan siku.

c. Latihan 3

Melakukan teknik dasar tangkisan kaki. Berikut ini siswa dapat melakukannya.

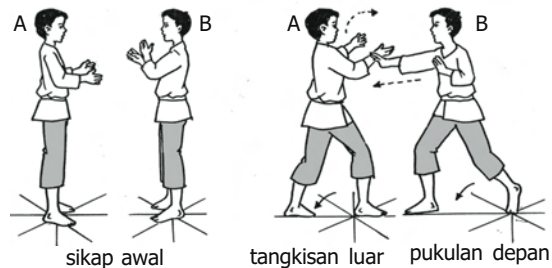
1) Sikap awal.
2) Gerakan ke-1, melakukan tangkisan tutup depan.
3) Gerakan ke-2, melakukan tangkisan tutup samping.
4) Gerakan ke-3, melakukan tangkisan buang luar.
5) Gerakan ke-4, melakukan tangkisan busur luar atau dalam.
6) Kembali pada sikap awal.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 4.8 Latihan perorangan tangkisan kaki.

2. Teknik Dasar Tangkisan yang Dilakukan secara Berpasangan

a. Latihan 1

Melakukan tangkisan luar dan pukulan depan (tebak). Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

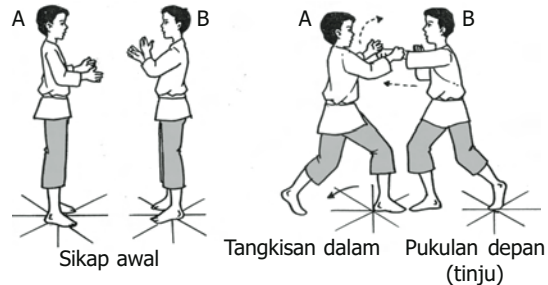
1) Lakukan sikap awal berhadapan (A dan B).
2) B melakukan pukulan depan (tebak) ke arah A.
3) A melakukan tangkisan luar.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 4.9 Tangkisan luar dan pukulan depan.

4) Latihan dilakukan secara bergantian.
5) Setelah melakukannya kembali pada sikap awal.

b. Latihan 2

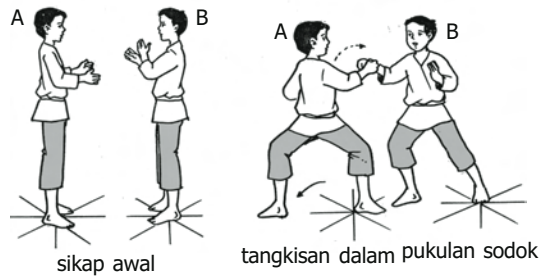
Melakukan tangkisan dalam dan pukulan depan (tinju). Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Lakukanlah sikap awal berhadapan (A dan B).
2) B melakukan pukulan depan (tebak) ke arah A.
3) A melakukan gerak tangkisan dalam.
4) Latihan ini dilakukan secara bergantingan.
5) Setelah melakukannya lalu kembali pada sikap awal.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 4.10 Tangkisan dalam dan pukulan depan.

c. Latihan 3

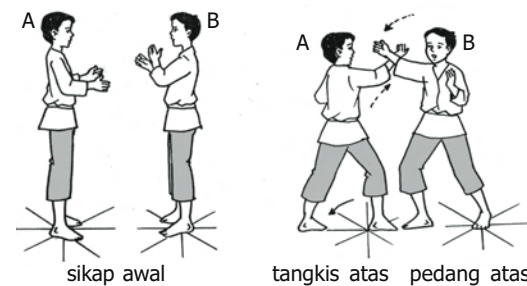
Melakukan tangkisan dalam dan pukulan bawah (sodok). Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Lakukanlah sikap awal berhadapan (A dan B).
2) B melakukan pukulan bawah (sodok) ke arah A.
3) A melakukan gerak tangkisan dalam.
4) Latihan ini dilakukan secara bergantian.
5) Setelah melakukannya lalu kembali pada sikap awal.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 4.11 Tangkisan dalam dan pukulan sodok.

d. Latihan 4

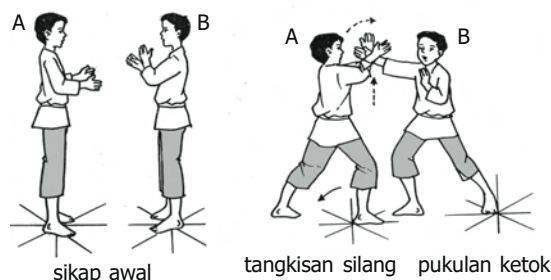
Melakukan tangkisan atas dan pukulan pedang atas. Latihan tersebut dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Lakukanlah sikap awal berhadapan (A dan B).
2) B melakukan pukulan pedang atas ke arah A.
3) A melakukan tangkisan atas.
4) Latihan ini dilakukan secara bergantian.
5) Setelah melakukannya lalu kembali pada sikap awal.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 4.12 Tangkisan atas dan pukulan pedang atas.

e. Latihan 5

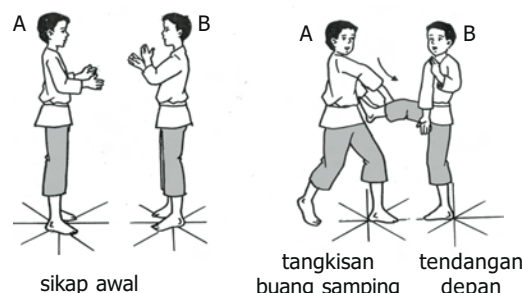
Melakukan tangkisan silang tinggi dan pukulan ketok. Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Lakukan sikap awal berhadapan (A dan B).
2) B melakukan pukulan ketok ke arah A.
3) A melakukan tangkisan silang tinggi.
4) Latihan ini dilakukan secara bergantian.
5) Setelah melakukannya kembali pada sikap awal.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 4.13 Tangkisan silang tinggi dan pukulan ketok.

f. Latihan 6

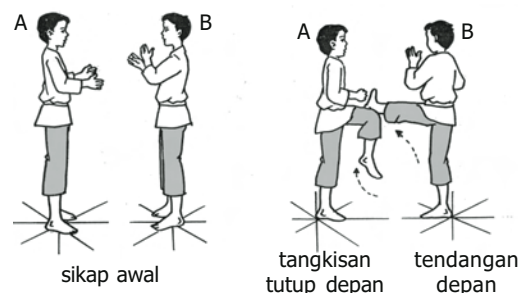
Melakukan tangkisan buang samping dan tendangan depan. Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Lakukan sikap awal berhadapan (A dan B).
2) B melakukan tendangan depan ke arah A.
3) A melakukan tangkisan buang samping.
4) Latihan ini dilakukan secara bergantian.
5) Setelah melakukannya kembali pada sikap awal.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 4.14 Tangkisan buang samping dan tendangan depan.

g. Latihan 7

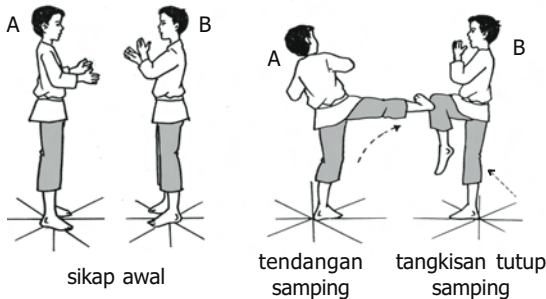
Melakukan tangkisan dengan kaki tutup depan dan tendangan depan. Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Lakukan sikap awal berhadapan (A dan B).
2) B melakukan tendangan depan ke arah A.
3) A melakukan tangkisan kaki tutup depan.
4) Latihan ini dilakukan secara bergantian.
5) Setelah melakukannya kembali pada sikap awal.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 4.15 Tangkisan tutup depan dan tendangan depan.

h. Latihan 8

Melakukan tangkisan dengan kaki tutup samping dan tendangan samping. Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Lakukan sikap awal berhadapan (A dan B).
2) A melakukan tendangan samping ke arah B.
3) B melakukan tangkisan menggunakan kaki tutup samping.
4) Latihan ini dilakukan secara bergantian.
5) Setelah melakukannya kembali pada sikap awal.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 4.16 Tangkisan kaki tutup samping dan tendangan samping.

C. Peraturan Pertandingan Pencak Silat

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi pada bab ini, siswa diharapkan dapat:

1. memahami ketentuan pertandingan pencak silat kategori tanding,
2. memahami ketentuan penilaian dalam pertandingan pencak silat,
3. memahami ketentuan kemenangan dalam pertandingan pencak silat, dan
4. memahami ketentuan hukum pada pesilat pertandingan pencak silat.

Dalam pertandingan pencak silat, tidak semua teknik dasar yang telah dipelajari digunakan dan dimainkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku dan kategori yang dipertandingkan. Olahraga pencak silat dipertandingkan dalam beberapa kategori yaitu kategori tanding, tunggal, ganda, dan regu. Berikut ini kalian akan mempelajari peraturan pertandingan pencak silat kategori tanding.

1. Ketentuan Pertandingan Pencak Silat Kategori Tanding

a. Ketentuan Pertandingan

Menurut Johansyah Lubis (2004 : 35), kategori tanding adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan dua orang pesilat dari kubu yang berbeda, keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan yaitu menangkis/mengelak, mengenakan sasaran atau menyerang, dan menjatuhkan lawan dengan menerapkan kaidah-kaidah pencak silat dan mematuhi larangan-larangan yang ditentukan.

Kaidah-kaidah dalam pencak silat adalah bahwa dalam mencapai prestasi teknik, seorang pesilat harus mengembangkan pola bertanding yang dimulai dari sikap pasang, pola langkah, serta mengukur jarak terhadap lawan dan koordinasi dalam melakukan serangan atau pembelaan serta kembali ke sikap pasang.

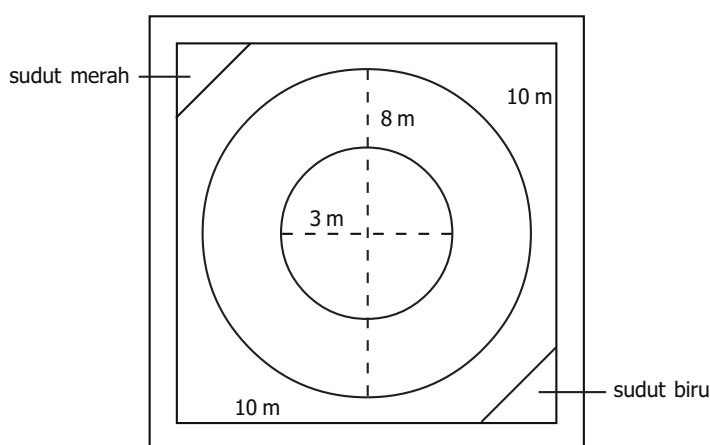
b. Waktu Pertandingan

Pertandingan dilakukan dengan tiga babak, dengan masing-masing babak selama 2 menit dengan istirahat antarbabak 1 menit.

c. Wasit dan Juri

Pertandingan pencak silat dipimpin oleh satu wasit dan 5 juri.

d. Gelanggang Pertandingan

Gelanggang yang digunakan adalah matras tebal maksimal 5 cm, permukaan rata dan tidak memantul, berukuran 10 x 10 m dengan warna dasar hijau dan bidang tanding berbentuk lingkaran dalam bidang gelanggang dengan garis tengah 8 meter. Pada tengah-tengah dibuat lingkaran dengan garis tengah 3 m, lebar garis 5 cm, dengan sudut merah dan biru, serta sudut netral.

Sumber: *Pencak Silat Panduan Praktis,* 2004

Gambar 4.17 Gelanggang pertandingan pencak silat.

e. Sasaran

Sasaran yang dapat dijadikan sasaran sah dan bernilai adalah "togok" yaitu bagian tubuh kecuali leher ke atas dan dari pusat ke kemaluan yang meliputi dada, perut (perut ke atas), rusuk kanan dan kiri, serta punggung atau belakang badan. Bagian tungkai dan lengan dapat dijadikan sasaran serangan dalam usaha menjatuhkan lawan tetapi tidak mempunyai nilai sebagai sasaran perkenaan.

f. Pembagian Kelas dalam Pertandingan Pencak Silat

Pembagian kelas untuk kategori tanding didasarkan pada berat badan dengan penggolongan menurut umur dan jenis kelamin.

Berikut ini ketentuan pembagian kelas dalam pertandingan pencak silat menurut IPSI.

1) Menurut umur

Penggolongan pertandingan pencak silat menurut umur dan untuk semua kategori.

a) Pertandingan golongan usia dini untuk Putra dan Putri, berumur di atas 9 tahun s/d 12 tahun.

b) Pertandingan golongan pra remaja untuk Putra dan Putri, berumur di atas 12 tahun s/d 14 tahun.

c) Pertandingan golongan remaja untuk Putra dan Putri, berumur di atas 14 s/d 17 tahun.

d) Pertandingan golongan dewasa untuk Putra dan Putri, berumur di atas 17 tahun s/d 35 tahun.

Kebenaran tentang umur pesilat yang mengikuti pertandingan, dibuktikan dengan menunjukkan akte kelahiran atau ijazah atau paspor asli atau dengan fotokopi yang sudah dilegalisir.

2) Menurut berat badan

Menurut berat badannya pertandingan pencak silat kategori tanding dibedakan menjadi beberapa kelas berikut ini.

a) Pembagian kelas pertandingan usia dini untuk putra/putri.
Kelas A 26 kg s/d 27 kg
Kelas B di atas 27 kg s/d 28 kg
Kelas C di atas 28 kg s/d 29 kg
Kelas D di atas 29 kg s/d 30 kg
Kelas E di atas 30 kg s/d 31 kg
Kelas F di atas 31 kg s/d 32 kg
Kelas G di atas 32 kg s/d 33 kg
Kelas H di atas 33 kg s/d 34 kg

b) Pembagian kelas pertandingan untuk pra remaja putra/putri.
Kelas A 28 kg s/d 30 kg
Kelas B di atas 30 kg s/d 32 kg
Kelas C di atas 32 kg s/d 34 kg
Kelas D di atas 34 kg s/d 36 kg
Kelas E di atas 36 kg s/d 38 kg
Kelas F di atas 38 kg s/d 40 kg
Kelas G di atas 40 kg s/d 42 kg
Kelas H di atas 42 kg s/d 44 kg
Kelas I di atas 44 kg s/d 46 kg
Demikian seterusnya dengan selisih 3 kg sebanyak-banyaknya 12 kelas untuk putra dan 8 kelas untuk putri.

c) Pembagian kelas pertandingan untuk kategori remaja putra/putri.
Kelas A 39 kg s/d 42 kg
Kelas B di atas 42 kg s/d 45 kg
Kelas C di atas 45 kg s/d 48 kg
Kelas D di atas 48 kg s/d 51 kg
Kelas E di atas 51 kg s/d 54 kg
Kelas F di atas 54 kg s/d 57 kg
Kelas G di atas 57 kg s/d 60 kg
Kelas H di atas 60 kg s/d 63 kg
Kelas I di atas 63 kg s/d 66 kg
Demikian seterusnya dengan selisih 3 (tiga) kg sebanyak-banyaknya 12 kelas untuk putra dan 8 kelas untuk putri.

b) Pembagian kelas pertandingan untuk kategori dewasa
1) Tanding putra
Kelas A 45 kg s/d 50 kg
Kelas B di atas 50 kg s/d 55 kg
Kelas C di atas 55 kg s/d 60 kg
Kelas D di atas 60 kg s/d 65 kg
Kelas E di atas 65 kg s/d 70 kg
Kelas F di atas 70 kg s/d 75 kg
Kelas G di atas 75 kg s/d 80 kg
Kelas H di atas 80 kg s/d 85 kg
Kelas I di atas 85 kg s/d 90 kg
Kelas J di atas 90 kg s/d 95 kg
Kelas Bebas di atas 95 kg s/d 110 kg
2) Tanding putri
Kelas A 45 kg s/d 50 kg
Kelas B di atas 50 kg s/d 55 kg
Kelas C di atas 55 kg s/d 60 kg
Kelas D di atas 60 kg s/d 65 kg
Kelas E di atas 65 kg s/d 70 kg
Kelas F di atas 70 kg s/d 75 kg
Kelas Bebas di atas 75 kg s/d 90 kg
(Khusus untuk pertandingan *single event*)

2. Ketentuan Penilaian dalam Pertandingan Pencak Silat

Penilaian yang diperkenankan adalah nilai prestasi teknik berikut ini.

a. Nilai 1
Serangan dengan tangan yang masuk pada sasaran, tanpa terhalang oleh tangkisan, hindaran, atau elakan lawan.

b. Nilai 1 + 1
   Tangkisan, hindaran, atau elakan yang berhasil memusnahkan serangan lawan, disusul langsung oleh serangan dengan tangan yang masuk pada sasaran.
c. Nilai 2
   Serangan dengan kaki yang masuk pada sasaran, tanpa terhalang oleh tangkisan, hindaran, atau elakan lawan.
d. Nilai 1 + 2
   Tangkisan, hindaran, atau elakan yang berhasil memusnahkan serangan lawan, disusul langsung oleh serangan dengan kaki yang masuk pada sasaran.
e. Nilai 3
   Teknik jatuhan yang berhasil menjatuhkan lawan.
f. Nilai 1 + 3
   Tangkisan, hindaran, elakan, atau tangkapan yang berhasil memusnahkan serangan lawan, disusul langsung oleh serangan dengan teknik jatuhan yang berhasil menjatuhkan lawan.

3. Ketentuan-ketentuan Kemenangan dalam Pertandingan Pencak Silat

Dalam pertandingan pencak silat nilai kemenangan diberikan berdasarkan enam cara berikut ini.

a. Menang Angka

1) Apabila jumlah juri yang menentukan menang atas seseorang lebih banyak daripada lawan, penentuan kemenangan dilaksanakan oleh masing-masing juri tersebut.
2) Apabila terjadi hasil nilai yang sama, pemenangnya ditentukan berdasarkan pesilat yang paling sedikit mendapatkan hukuman.
3) Apabila hasilnya masih sama, pemenangnya adalah pesilat yang mengumpulkan nilai prestasi teknik tertinggi (paling banyak). Pada dasarnya nilai 1 + 2 adalah lebih tinggi dari nilai 2 saja.
4) Apabila hasilnya masih sama, maka pertandingan tersebut ditambah satu babak lagi.
5) Apabila hasilnya masih sama, tidak perlu diadakan penimbangan ulang, namun dilihat dari hasil penimbangan berat badan 15 menit sebelum pertandingan. Pesilat yang lebih ringan timbangannya dinyatakan sebagai pemenang.
6) Apabila hasilnya tetap sama, maka diadakan undian oleh ketua pertandingan yang disaksikan oleh kedua manajer tim.
7) Bila hasilnya tetap sama, maka diadakan undian oleh ketua pertandingan yang disaksikan oleh delegasi teknik dan kedua manajer tim.
8) Hasil penilaian juri diumumkan pada papan nilai setelah babak terakhir atau penentuan kemenangan selesai dilaksanakan.

b. Menang Teknik

Menang teknik dapat terjadi karena sebab-sebab berikut ini.

1) Karena lawan tidak dapat melanjutkan pertandingan atas permintaan pesilat sendiri atau mengundurkan diri.
2) Karena keputusan dokter pertandingan.
3) Atas permintaan pendamping pesilat.
4) Atas keputusan wasit.

c. Menang Mutlak

Penentuan menang mutlak ialah jika lawan jatuh karena serangan yang sah dan tidak dapat segera bangkit dan atau nanar setelah hitungan wasit ke-10 serta tidak dapat berdiri tegak dengan sikap pasang.

d. Menang WMP (Wasit Menghentikan Pertandingan)

Kemenangan ini terjadi karena pertandingan tidak seimbang.

e. Menang Undur Diri

Kemenangan ini terjadi karena lawan tidak muncul di gelanggang (*walk over*).

f. Menang Diskualifikasi

Menang diskualifikasi dapat terjadi karena beberapa sebab berikut ini.

1) Lawan mendapat peringatan III setelah peringatan II.
2) Lawan melakukan pelanggaran berat yang diberikan hukuman langsung diskualifikasi.
3) Lawan melakukan pelanggaran tingkat I, dan lawan cedera tidak dapat melanjutkan pertandingan atas keputusan dokter pertandingan.
4) Penimbangan ulang berat badan tidak sesuai dengan ketentuan.

4. Ketentuan Hukum kepada Pesilat

Dalam pertandingan pencak silat terdapat beberapa bentuk hukuman yang diberikan kepada peserta karena beberapa faktor. Berikut ini bentuk-bentuk hukuman yang diberikan.

a. Teguran, diberikan apabila pesilat melakukan pelanggaran ringan yang meliputi berikut ini.
   1) Teguran I, nilai dikurangi satu (1)
   2) Teguran II, nilai dikurangi dua (2)

   Teguran berlaku untuk 1 babak saja.
b. Peringatan I, diberikan apabila pesilat mendapat teguran ke-3 dalam satu babak akibat pelanggaran ringan. Peringatan ini dikurangi 5 (lima).
c. Peringatan II, diberikan apabila pesilat mendapat peringatan I, peringatan II, dalam babak yang sama dan nilai dikurangi 10 (sepuluh).
d. Peringatan III diberikan bila pesilat kembali mendapat peringatan II dan langsung dinyatakan diskualifikasi. Peringatan III harus dinyatakan oleh wasit

e. Diskualifikasi, diberikan apabila pesilat melakukan hal-hal berikut ini.
   1) Mendapat peringatan setelah peringatan II.
   2) Melakukan pelanggaran berat yang didorong unsur kesengajaan yang bertentangan dengan norma keolahragaan.
   3) Melakukan pelanggaran tingkat pertama dan lawan cedera tidak dapat melanjutkan pertandingan atas keputusan dokter pertandingan.
   4) Setelah penimbangan 15 menit sebelum pertandingan, berat badannya tidak sesuai dengan yang diikuti.
   5) Pesilat terkena doping.

Demikian beberapa peraturan dalam pertandingan pencak silat yang memiliki perbedaan dengan olahraga bela diri lain.

Informasi & Tips

- ☆ Melakukan kesiapan mental dan fisik dengan melakukan pemanasan yang cukup sebelum latihan.
- ☆ Lakukan latihan gerakan-gerakan teknik dasar dalam pencak silat secara perlahan dari gerakan yang mudah ke yang sulit.
- ☆ Usahakan latihan pembelajaran dilakukan dengan seorang pendamping, secara berpasangan atau berkelompok sehingga dapat saling mengoreksi kesalahan.
- ☆ Untuk latihan gerakan-gerakan yang dilakukan secara berpasangan harus dilakukan hati-hati sehingga tidak mencederai lawan.

Info Khusus

Pencak silat telah berkembang pesat selama abad ke-20 dan telah menjadi olahraga kompetisi di bawah penguasaan dan peraturan Persilat (Persekutuan Pencak Silat Antarbangsa atau *The International Pencak Silat Federation*). Pencak silat diperkenalkan pertama kali sebagai bagian program pertunjukan tingkat internasional pada Asian Games di Busan, Korea Selatan pada tahun 2002. Persilat mempromosikan pencak silat sebagai kompetisi olahraga internasional dan masuk menjadi olahraga Olimpiade.

Rangkuman

- ☆ Pencak silat adalah seni bela diri yang berasal dari Indonesia yang diwariskan secara turun temurun dari satu generasi ke generasi.

- ☆ Pencak silat berasal dari kata "pencak" yang berarti gerak dasar bela diri yang menitikberatkan pada aktivitas jasmani, serta kata "silat" yang berarti seni bela diri yang bersumber pada kesempurnaan jiwa untuk menghindarkan diri dari segala ancaman.
- ☆ Teknik dasar pencak silat merupakan suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi, dan terkendali yang mempunyai empat aspek sebagai suatu kesatuan yang meliputi aspek mental spiritual, aspek bela diri, aspek olahraga, dan aspek seni budaya.
- ☆ Teknik dasar tangkisan adalah suatu teknik belaan untuk menggagalkan serangan lawan dengan tangan, kaki, dan tubuh.
- ☆ Tangkisan tangan adalah teknik belaan untuk menggagalkan serangan lawan dengan menggunakan tangan.
- ☆ Macam-macam tangkisan meliputi tangkisan tangan dan tangkisan kaki. Tangkisan tangan terdiri atas tangkisan satu tangan, tangkisan dua tangan, dan tangkisan siku.
- ☆ Beberapa teknik dasar dalam olahraga bela diri pencak silat dapat dipelajari dengan melakukan beberapa latihan teknik dasar atau berlatih mengombinasikan beberapa teknik dasar.
- ☆ Pencak silat dipertandingkan dalam beberapa kategori yaitu kategori tanding, tunggal, ganda, dan regu.
- ☆ Pertandingan pencak silat kategori tanding adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan dua orang pesilat dari kubu yang berbeda.
- ☆ Peraturan dalam pertandingan pencak silat memiliki karakteristik yang khas yang berbeda dengan olahraga bela diri yang lain.

Evaluasi Bab 4

Tugas Mandiri

A. Pilihlah jawaban yang paling tepat!

1. Selain aspek olahraga, pencak silat juga memuat aspek-aspek berikut ini, kecuali ... .
   a. mental spiritual
   b. bela diri
   c. seni budaya
   d. kekerasan

2. Bela diri pencak silat berasal dari negara ... .
   a. Malaysia
   b. Jepang
   c. Indonesia
   d. Cina
3. Teknik belaan untuk menggagalkan serangan lawan dengan menggunakan tangan, kaki, dan tubuh dinamakan teknik dasar ... .
   a. kuda-kuda
   b. tangkisan
   c. pukulan
   d. hindaran
4. Tangkisan tangan dibedakan menjadi tiga macam, kecuali ... .
   a. tangkisan satu tangan
   b. tangkisan dua tangan
   c. tangkisan siku
   d. tangkisan dalam
5. Pukulan atau tendangan dapat diantisipasi dengan ... .
   a. elakan
   b. pukulan
   c. tendangan
   d. tangkisan
6. Posisi kedua tangan yang benar saat melakukan teknik dasar tangkisan kaki tutup depan adalah ... .
   a. di atas paha dan lutut
   b. di bawah paha dan lutut
   c. di samping pinggang
   d. di belakang badan
7. Arah gerak lengan yang benar saat melakukan teknik dasar tangkisan luar adalah ... .
   a. ke depan badan
   b. ke samping badan
   c. ke atas badan
   d. ke bawah badan
8. Sikap akhir berdiri dalam pencak silat adalah ... .
   a. kaki kangkang dan tangan di samping badan
   b. kaki rapat berdiri tegak
   c. duduk bersimpuh
   d. kuda-kuda

9. Sikap lutut yang benar saat melakukan teknik dasar tangkisan tutup samping adalah ... .
   a. ditekuk tergantung
   b. diluruskan tergantung
   c. dilipat tergantung
   d. menyilang tergantung
10. Bagian tubuh yang dapat dilakukan untuk penyerangan adalah ... .
    a. kaki
    b. perut
    c. kepala
    d. seluruh anggota tubuh
11. Lama pertandingan pencak silat ditentukan oleh ... .
    a. ronde atau babak
    b. waktu
    c. nilai
    d. kesepakatan bersama
12. Angka yang diperoleh bila dapat melakukan serangan tangan masuk pada sasaran dalam pertandingan pencak silat adalah ... .
    a. 1
    b. 2
    c. 3
    d. 4
13. Jumlah wasit yang memimpin jalannya pertandingan olahraga pencak silat adalah ... .
    a. 1 orang
    b. 2 orang
    c. 3 orang
    d. 4 orang
14. Gelanggang pertandingan dalam olahraga pencak silat memiliki ukuran ... .
    a. 2 x 2 m
    b. 4 x 4 m
    c. 6 x 6 m
    d. 10 x 10 m
15. Dalam pertandingan pencak silat kategori tanding, seorang pesilat yang berhasil menjatuhkan lawan dengan menggunakan teknik jatuhan akan mendapatkan nilai ... .
    a. nilai 1
    b. nilai 1 + 1
    c. nilai 3
    d. nilai 1 + 2

B. Jawablah dengan singkat dan benar!

1. Jelaskan yang dimaksud tangkisan dalam pencak silat!
2. Apakah tujuan melakukan tangkisan dalam pencak silat?
3. Jelaskan cara melakukan latihan kombinasi teknik dasar tangkisan luar dan pukulan tebak dalam pencak silat!
4. Bilamanakah seorang pesilat dinyatakan menang mutlak dalam pertandingan kategori tanding?
5. Bilamanakah seorang pesilat akan mendapat peringatan I dalam pertandingan pencak silat?

Tugas Kelompok

Kerjakan tugas berikut!

Coba kalian diskusikan dengan kelompok belajar kalian beberapa pertanyaan berikut ini.

1. Bagaimana sikap yang benar agar dalam melakukan gerakan teknik dasar pencak silat secara berpasangan tidak mencederai teman?
2. Mengapa di dalam praktek pertandingan pencak silat kategori tanding, pesilat yang memiliki teknik bela diri bagus belum tentu menang? Jelaskan faktor-faktor penyebabnya!

Tugas Praktik

Coba kalian praktikkan teknik-teknik pencak silat. Latihan melakukan tangkisan dapat kalian praktikkan dengan mengikuti langkah-langkah berikut ini.

1. Teknik dasar tangkisan siku.
2. Variasi gerakan tangkisan dalam dan tangkisan luar.
3. Latihan gerakan tangkisan buang samping dan tendangan depan secara berpasangan.

Sudah berhasilkah kalian dalam melakukan teknik tangkisan siku, tangkisan dalam, tangkisan luar, tangkisan buang samping, dan tendangan depan secara berpasangan? Jurus apa saja yang dapat kalian lakukan secara benar?

Bab 5

Aktivitas Pengembangan (Kebugaran Jasmani)

Sumber: *www.pelangihotel.com*, 2009

Gambar 5.1 Fitnes merupakan salah satu bentuk latihan kebugaran jasmani.

Dewasa ini, seiring dengan kemajuan teknologi manusia banyak dimanjakan oleh berbagai ragam fasilitas yang serba praktis yang dapat memberikan kemudahan dan menunjang setiap aktivitas manusia. Dengan demikian, seseorang tidak perlu melakukan aktivitas fisik yang berarti dalam menjalankan segala pekerjaannya. Selain itu gaya hidup yang tidak sehat dan rendahnya kesadaran berolahraga merupakan faktor yang membuat tubuh mudah lelah dan berisiko mudah terkena penyakit.

Kata Kunci

kebugaran jasmani, latihan kekuatan, latihan daya tahan, latihan kecepatan, latihan kelincahan

Sehubungan dengan hal tersebut menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani merupakan suatu keharusan yang harus dilakukan. Tahukah kalian bagaimana cara menjaga tubuh kalian agar tetap sehat dan bugar? Tentu jawabnya adalah dengan cara menerapkan pola hidup sehat dan juga rajin berolahraga. Hal ini disebabkan kebugaran jasmani tidak bisa diperoleh dengan cara instan melainkan harus diusahakan secara teratur melalui latihan fisik seperti aerobik, fitnes, joging, dan lainnya. Latihan fisik yang dilakukan harus memuat komponen-komponen kesegaran jasmani, yaitu latihan kekuatan, kecepatan, kelentukan, keseimbangan dan sebagainya.

Di kelas VII, kalian telah mempelajari tentang beberapa komponen kesegaran jasmani dan juga beberapa latihannya. Nah, di kelas VIII kalian akan mempelajari lebih lanjut beberapa komponen kebugaran jasmani yang lain. Setelah mempelajari Bab ini, kalian diharapkan mampu melakukan latihan kekuatan dan daya tahan anggota badan bagian atas, anggota badan bagian bawah, latihan sirkuit, latihan kecepatan dan kelincahan anggota badan bagian atas dan juga anggota badan bagian bawah.

A. Latihan Kekuatan dan Daya Tahan Anggota Badan

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi pada bab ini, siswa diharapkan dapat:

1. mempraktikkan latihan kekuatan dan daya tahan anggota badan bagian atas (lengan, bahu, dada, dan perut),
2. mempraktikkan latihan kekuatan dan daya tahan anggota badan bagian bawah (paha dan kaki), dan
3. mempraktikkan latihan kekuatan dan daya tahan anggota tubuh bagian atas dan bawah dengan sistem sirkuit.

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian terhadap beban fisik yang diberikan tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Kebugaran jasmani merupakan modal utama ketika melakukan aktivitas agar bisa maksimal.

Ada beberapa unsur atau komponen kebugaran jasmani yang perlu diperhatikan yaitu kekuatan, daya tahan otot jantung dan paru-paru, kecepatan, kelincahan, kelentukan serta daya ledak. Unsur-unsur tersebut perlu dilatih melalui latihan yang terprogram. Di kelas VII beberapa komponen kebugaran jasmani telah kalian pelajari. Nah di kelas VIII ini, komponen jasmani yang akan dibahas adalah komponen kekuatan, daya tahan, serta latihan kecepatan dan kelincahan.

1. Latihan Kekuatan dan Daya Tahan Anggota Badan Bagian Atas

Latihan kekuatan ditujukan pada pembentukan otot-otot besar. Adapun latihan daya tahan ditujukan pada kemampuan otot untuk melakukan suatu kerja secara terus-menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu. Kemampuan otot untuk melakukan kerja secara terus-menerus merupakan hal yang penting dalam olahraga sebab secara tidak langsung merupakan daya untuk dapat mengatasi kelelahan otot. Berikut ini beberapa latihan kekuatan dan daya tahan anggota badan bagian atas yang dapat dipraktikkan siswa dengan sistem sirkuit serta nilai disiplin dan tanggung jawab.

a. Kekuatan Otot Lengan

Latihan kekuatan otot lengan dapat dilakukan dengan cara berikut ini.

1) *Push Up*

Tujuan latihan *push up* adalah untuk menguatkan otot lengan.

Latihan *push up* dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

a) Mula-mula tidur telungkup, kedua kaki dirapatkan lurus di belakang dan ujung kaki bertumpu pada lantai.
b) Kedua telapak tangan berada di samping dada, jari-jari tangan menunjuk ke depan dan kedua siku ditekuk.
c) Kemudian badan diangkat ke atas hingga kedua tangan lurus serta posisi badan dan kaki berada dalam satu garis lurus.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

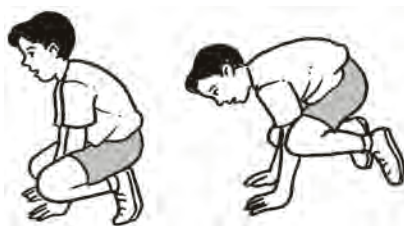
Gambar 5.2 Latihan *push up*

d) Lalu badan diturunkan kembali dengan jalan membengkokkan kedua siku. Badan dan kedua kaki tetap lurus menyentuh lantai.
e) Lakukan gerakan ini secara berulang-ulang.

2) Latihan berjongkok dengan bertumpu pada telapak tangan

Tujuan melakukan latihan ini adalah untuk menguatkan otot lengan.

Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

a) Mula-mula sikap badan jongkok, kedua kaki sedikit rapat, kedua tangan lurus berada di antara kedua paha mendekati lutut, serta telapak tangan terbuka dan menumpu pada lantai.
b) Sentuhkan paha bagian dalam dekat dengan siku tangan.
c) Angkatlah kedua kaki ke atas secara perlahan-lahan hingga lepas dari lantai. Siku dapat berfungsi sebagai penahan.
d) Sikap ini dipertahankan selama 5 – 8 detik.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 5.3 Latihan berjongkok dengan bertumpu pada telapak tangan.

b. Kekuatan Otot Lengan dan Bahu

Tujuan melakukan latihan kekuatan otot lengan dan bahu adalah untuk menguatkan otot lengan dan bahu. Latihan kekuatan otot lengan dan bahu dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Latihan ini dilakukan dengan cara berpasangan, salah satunya melakukan gerakan berjalan dengan tangan dan pasangannya membantu memegang dan mengangkat kedua kakinya.
2) Latihan ini dilakukan secara berulang-ulang dan bergantian (misalnya dengan menempuh jarak 10 m hingga 20 m).

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 5.4 Latihan kekuatan otot lengan dan bahu.

c. Kekuatan Otot Lengan, Bahu, dan Dada

Tujuan melakukan latihan kekuatan otot lengan, bahu, dan dada adalah untuk menguatkan otot lengan, bahu, dan dada. Latihan ini dapat praktikkan siswa dengan cara diawali dari sikap telungkup dengan posisi lengan ditekuk di samping badan. Kemudian lengan diluruskan ke depan sehingga dada terangkat ke atas. Setelah itu lengan ditekuk kembali sehingga posisi dada turun ke lantai. Adapun kedua paha dan kaki tetap menempel di lantai.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 5.5 Latihan otot lengan, bahu dan dada.

d. Kekuatan Otot Perut

Tujuan melakukan latihan kekuatan otot perut adalah untuk menguatkan otot-otot perut. Salah satu latihan yang baik untuk kekuatan dan daya tahan otot perut adalah dengan melakukan *sit up* dengan tangan menyilang. Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berbaring telentang dengan tangan disilangkan di depan dada dan lutut ditekukkan, angkat tubuh ke posisi setengah duduk dan kembali. Lakukan sebanyak 10 hingga 15 kali.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009
Gambar 5.6 Latihan *sit up* dengan tangan menyilang.

2. Latihan Kekuatan dan Daya Tahan Anggota Badan Bagian Bawah

Kekuatan dan daya tahan anggota badan bagian bawah dapat dilatih dengan berbagai bentuk latihan. Berikut ini beberapa bentuk latihan kekuatan dan daya tahan anggota badan bagian bawah yang dapat dipraktikkan siswa dengan nilai disiplin dan tanggung jawab.

a. Latihan Otot Kaki

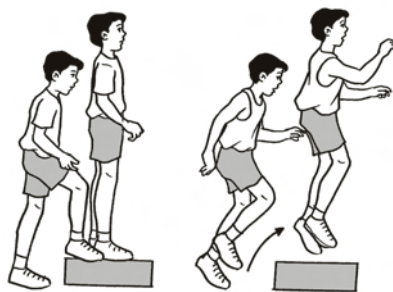
Tujuan melakukan latihan kekuatan otot kaki adalah untuk menguatkan otot kaki. Latihan kekuatan otot kaki dapat dilakukan dengan berbagai cara berikut ini.

1) Latihan *squat jump*

Latihan *squat jump* dapat dipraktikkan siswa dengan cara melompat ke atas dengan posisi kedua tangan dikaitkan di leher, pada saat meloncat posisi kaki lurus dan pada saat turun kedua lutut agak ditekuk dengan posisi pinggang hanya sedikit diturunkan. Gerakan ini dilakukan secara berulang-ulang.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009
Gambar 5.7 Latihan *squat jump*.

2) Latihan naik turun bangku

Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara naik turun bangku yang ketinggiannya disesuaikan dengan siswa. Setelah itu dilanjutkan gerak lompat dua kaki (disesuaikan dengan kemampuan siswa).

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009
Gambar 5.8 Latihan naik turun bangku.

b. Latihan Kekuatan Otot Kaki dan Paha

Latihan kekuatan otot kaki dan paha dapat dilakukan secara berpasangan. Berikut ini bentuk-bentuk latihan yang dapat dilakukan siswa.

1) Latihan kekuatan mendorong

Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara mencari teman yang seimbang dengan saling memegang bahu pasangannya. Setelah mendengar aba-aba "ya" maka saling mendorong pasangannya sampai melewati garis batas untuk dapat memenangkan pertandingan. Latihan kekuatan dengan mendorong berguna untuk melatih kekuatan otot kaki dan tangan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 5.9 Latihan kekuatan saling mendorong.

2) Latihan kekuatan dengan menggendong teman dan menempuh suatu jarak yang telah ditentukan

Latihan ini berguna untuk melatih kekuatan otot kaki khususnya bagian paha dan punggung. Latihan ini dapat dipraktikkan oleh siswa dengan cara berjalan sambil menggendong teman menempuh jarak tertentu.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 5.10 Latihan kekuatan dengan menggendong teman

3. Latihan Sirkuit (*Circuit Training*)

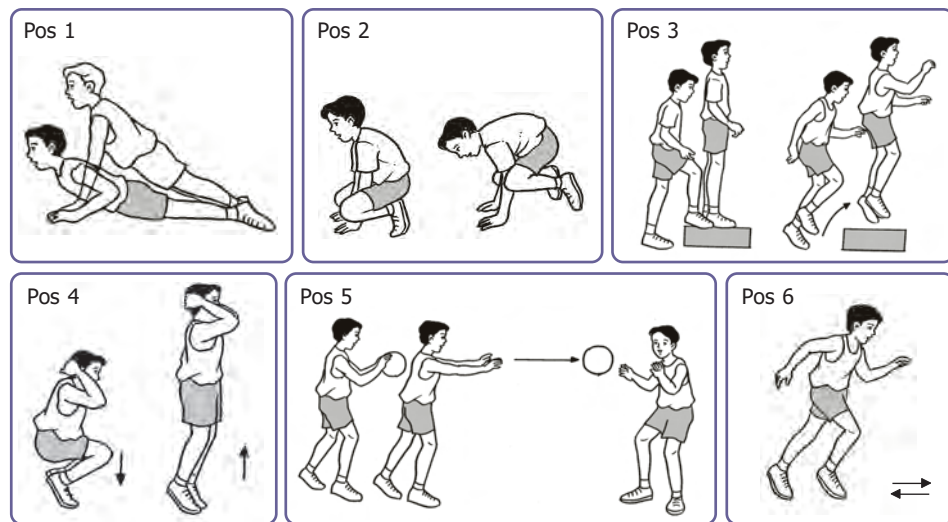
Ada bermacam-macam bentuk latihan kebugaran jasmani salah satunya adalah dengan melakukan latihan sirkuit (*circuit training*). Latihan sirkuit (*circuit training*) merupakan salah satu rangkaian latihan yang terdiri atas bermacam-macam bentuk latihan dan latihan ini biasanya disusun melingkar berurutan.

Latihan sirkuit mulai diperkenalkan pada tahun 1953 di Universitas of Leeds di Inggris oleh Morgan dan Adamson. Latihan ini dapat memperbaiki dan meningkatkan kebugaran seluruh tubuh yang meliputi kekuatan, daya tahan, kelincahan, dan kebugaran. Berikut ini langkah-langkah melakukan latihan sirkuit untuk kekuatan dan daya tahan badan bagian atas dan bawah yang dapat dipraktikkan siswa dengan nilai disiplin dan tanggung jawab.

a. Menentukan jumlah pos dan jenis latihannya.
b. Di setiap pos siswa harus melakukan satu bentuk latihan tertentu.
c. Setelah melakukan latihan di pos 1 maka siswa harus segera berganti ke pos 2 begitu seterusnya ke seluruh pos yang ada.

Berikut ini contoh pelaksanaan latihan sirkuit.

a. Pos 1 siswa harus melakukan *push up* selama 30 detik.
b. Pos 2 siswa harus melakukan latihan berjongkok dengan bertumpu pada telapak tangan.
c. Pos 3 siswa harus melakukan latihan naik turun bangku selama 30 detik.
d. Pos 4 siswa harus melakukan *squat jump* selama 30 detik.
e. Pos 5 siswa harus mendorong bola basket menuju ke arah teman selama 30 detik.
f. Pos 6 siswa harus melakukan lari bolak-balik.

Perhatikan gambar di bawah ini!

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 5.11 Langkah-langkah melakukan latihan sirkuit

B. Latihan Kecepatan dan Kelincahan

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi pada bab ini, siswa diharapkan dapat:

1. mempraktikkan latihan kecepatan anggota badan bagian atas dan bawah (tangan, perut, punggung, dan kaki), dan
2. mempraktikkan bentuk-bentuk latihan kelincahan anggota badan bagian atas dan bawah.

1. Latihan Kecepatan

Latihan kecepatan (*speed*) bertujuan untuk meningkatkan daya lentur dan ketahanan tubuh beserta gerakan-gerakan cepat dengan jumlah beban yang ringan. Latihan kecepatan merupakan latihan kemampuan otot yang ditandai dengan perubahan kontraksi untuk menuju frekuensi yang maksimal. Latihan kecepatan meliputi dua hal yaitu latihan kecepatan anggota badan atas dan bawah.

Berikut ini beberapa bentuk latihan kecepatan anggota badan atas dan bawah yang dapat dipraktikkan siswa dengan nilai disiplin dan tanggung jawab.

a. Latihan Kecepatan Anggota Badan Bagian Atas

1) Latihan kecepatan otot tangan

Latihan kecepatan otot tangan dapat dilatih dengan beberapa cara diantaranya adalah dengan latihan *push up* dan latihan lempar tangkap bola.

a) Latihan kecepatan otot tangan dengan *push up*. Bentuk latihan ini dapat dilakukan siswa dengan melakukan gerakan *push up* selama 20 kali per menit.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 5.12 Latihan *push up*

b) Latihan kecepatan lempar tangkap bola. Latihan tersebut dapat dipraktikkan siswa dengan cara melakukan *passing* bola secara berpasangan. Satu orang melakukan lemparan sedangkan yang lainnya menangkap kemudian mengembalikannya. Sedapat mungkin gerakan *passing* dilakukan dengan cepat untuk melatih kecepatan otot tangan.

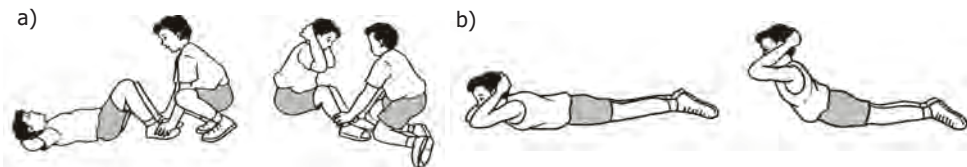
Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 5.13 Latihan lempar tangkap bola

2) Latihan kecepatan otot perut

Latihan kecepatan dan kekuatan otot perut dapat dipraktikkan siswa dengan latihan *sit up* sebanyak mungkin sesuai kemampuan. Latihan ini dapat dilakukan dengan meminta bantuan teman.

3) Latihan kecepatan otot punggung

Latihan ini dipraktikkan dengan cara melakukan gerakan dari sikap tidur telungkup, dengan kaki dirapatkan dan kedua tangan berpegangan di belakang kepala. Kemudian badan dan dada diangkat agar tidak menyentuh lantai.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 5.14 a) Latihan kecepatan dan kekuatan otot perut; b) Latihan kekuatan otot punggung.

b. Latihan Kecepatan Anggota Badan Bagian Bawah

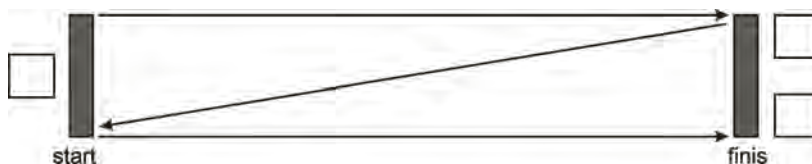
Bentuk-bentuk latihan kecepatan anggota badan bagian bawah dapat meliputi latihan-latihan berikut ini.

1) Naik turun tangga 45 kali per menit
2) Lari menempuh jarak 20 meter secara berulang-ulang, latihan pertama dilakukan dengan pelan-pelan kemudian mendekati finis lari dilakukan dengan kecepatan yang maksimal.
3) Lari cepat
4) Lari naik bukit (*up hill*)
5) Lari menuruni bukit (*down hill*) untuk melatih kecepatan frekuensi gerak kaki, lebih baik lagi jika ada angin dari belakang.

2. Latihan Kelincahan (*Agility*)

Latihan kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Bentuk-bentuk latihan kecepatan mengharuskan seseorang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas tanpa harus kehilangan keseimbangan dan harus sadar akan posisi tubuhnya. Berikut ini bentuk-bentuk latihan kelincahan anggota badan bagian atas dan bawah yang dapat dilakukan siswa dengan nilai disiplin dan tanggung jawab.

a. Lari bolak-balik (*shuttle run*)

Lari ini dapat dilakukan siswa secepat mungkin sebanyak 6 – 9 kali dalam jarak 4 – 5 meter. Setiap kali sampai pada satu titik sebagai batas, pelari harus secepatnya berusaha mengubah arah lari untuk berlari menuju titik lainnya. Perhatikan gambar di bawah ini!

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 5.15 Lintasan lari bolak-balik.

Berikut ini beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan latihan *shuttle run*.

1) Jarak antara kedua titik jangan terlalu jauh (10 meter atau lebih). Hal ini disebabkan jarak yang yang terlalu jauh akan menyebabkan atlet mudah kelelahan. Akibatnya tidak mampu lagi untuk lari dengan cepat sehingga memengaruhi kelincahannya.
2) Jumlah ulangan lari bolak-balik jangan terlalu banyak sehingga akan menyebabkan atlet lelah dan hal ini akan memengaruhi kelincahan atlet.

b. Lari zig-zag

Lari ini hampir sama dengan lari bolak-balik, perbedaannya dalam latihan ini siswa harus berlari melalui beberapa titik. Perhatikan gambar di bawah ini!

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 5.16 Lintasan lari zig-zag.

c. *Squat trust*

Latihan *squat trust* dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Berdiri tegak. Kemudian jongkok dan posisi tangan di lantai.
2) Lempar kaki ke belakang sehingga seluruh badan lurus dalam sikap *push up*.
3) Dengan kedua lengan tetap bersandar di lantai, lempar kedua kaki ke depan di antara kedua lengan.
4) Luruskan seluruh badan (menghadap ke atas).
5) Satu tangan lepaskan dari lantai segera kembalikan badan hingga berada dalam sikap *push up* kembali.
6) Kembali ke posisi berdiri tegak.
7) Seluruh rangkaian gerakan ini harus dilakukan dengan cepat.

d. Bermain lompat tali

Latihan ini dapat dilakukan oleh siswa secara perorangan atau kelompak.

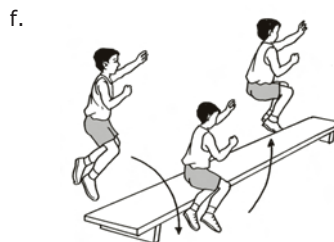
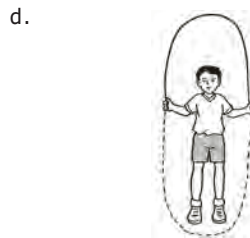
e. Lari dan lompat melewati rintangan misalnya deretan ban bekas.

f. Lompat melewati bangku senam dengan berulang-ulang dan tinggi bangku yang akan digunakan kira-kira 10 cm – 15 cm disesuaikan dengan kondisi siswa.

c.

d.

e.

f.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 5.17 c. Latihan *squat trust*; d. Lompat tali; e. Lompat melewati rintangan; f. Lompat melewati bangku senam.

Informasi & Tips

- ☆ Sebelum melakukan latihan, siswa terlebih dulu melakukan pemanasan.
- ☆ Latihan kekuatan, daya tahan, kecepatan, dan kelincahan harus dilakukan secara bertahap dan dipastikan alat yang digunakan aman.
- ☆ Latihan kekuatan otot menggunakan beban berat sebaiknya dilakukan dengan sedikit pengulangan.
- ☆ Latihan daya tahan otot menggunakan beban ringan sebaiknya dilakukan dengan intensitas pengulangan yang tinggi.
- ☆ Perlu adanya pendampingan dari instruktur atau guru.

Info Khusus

Tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat diukur melalui denyut nadinya. Denyut nadi adalah frekuensi irama denyut atau detak jantung yang dapat diraba di permukaan kulit pada tempat-tempat tertentu. Hal ini berarti frekuensi denyut nadi pada umumnya sama dengan frekuensi detak jantungnya. Tempat meraba denyut nadi antara lain di pergelangan tangan bagian depan sebelah atas pangkal ibu jari, di leher sebelah kiri kanan, di dada sebelah kiri tepat di apex jantung, dan di pelipis. Frekuensi nadi akan meningkat bila kerja jantung meningkat.

Rangkuman

- ☆ Latihan kekuatan badan bagian atas meliputi latihan kekuatan otot lengan, bahu, dada, punggung, serta perut.
- ☆ Latihan kekuatan dan daya tahan anggota badan bagian bawah meliputi latihan kekuatan otot kaki dan paha.
- ☆ Latihan sirkuit (*circuit training*) merupakan salah satu rangkaian latihan yang terdiri atas bermacam-macam bentuk latihan dan latihan ini biasanya disusun melingkar berurutan.
- ☆ Latihan kecepatan (*speed*) bertujuan untuk meningkatkan daya lentur dan ketahanan tubuh serta gerakan-gerakan cepat dengan jumlah beban yang ringan.
- ☆ Latihan kecepatan merupakan latihan kemampuan otot yang ditandai dengan perubahan kontraksi untuk menuju frekuensi yang maksimal.
- ☆ Latihan kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.
- ☆ Bentuk-bentuk latihan kelincahan antara lain lari bolak-balik, lari zig-zag, *squat trust*, bermain lompat tali, lari dan lompat melewati rintangan, serta lompat melewati bangku senam.

Evaluasi Bab 5

Tugas Mandiri

A. Pilihlah jawaban yang paling tepat!

1. Kemampuan fisik seseorang dalam melakukan tugas sehari-hari sangat ditentukan oleh ... .
   a. kesehatan jasmani
   b. kebugaran jasmani
   c. daya tahan tubuh
   d. aktivitas seseorang
2. *Push up* merupakan salah satu bentuk latihan yang bertujuan untuk melatih otot ... .
   a. lengan dan bahu
   b. lengan dan kaki
   c. lengan dan punggung
   d. lengan dan perut
3. Gerakan mendorong benda dengan kedua tangan adalah untuk melatih kekuatan otot ... .
   a. lengan dan kaki
   b. lengan dan perut
   c. lengan dan bahu
   d. lengan dan punggung
4. Bentuk latihan gerakan *sit up* yang dilakukan sambil menangkap bola berguna untuk melatih kecepatan otot ... .
   a. perut
   b. dada
   c. tangan
   d. punggung
5. Latihan yang dilakukan untuk melatih kekuatan otot lengan dan bahu adalah ... .
   a. *push up*
   b. *back up*
   c. *sit up*
   d. *pool up*
6. Gerakan naik turun bangku merupakan salah satu bentuk latihan kekuatan otot ... .
   a. pinggang
   b. dada
   c. kaki
   d. tangan
7. *Push up* dilakukan dengan posisi telungkup, bagian tubuh yang menempel lantai adalah ... .
   a. kedua ujung kaki dan dada
   b. kedua telapak tangan dan kedua ujung kaki
   c. kedua lutut dan kedua telapak tangan
   d. kedua ujung kaki dan kedua lutut

8. Bentuk latihan kecepatan dengan melatih kekuatan otot kaki dapat dilakukan dengan ... .
   a. *push up* sambil tepuk tangan
   b. *pull up* sambil tepuk tangan
   c. *back up* sambil menangkap bola
   d. naik turun tangga
9. Melakukan beberapa latihan yang dibagi menjadi beberapa pos tes disebut ...
   a. *jogging*
   b. *internal training*
   c. daya tahan kardiovaskular
   d. latihan sirkuit (*circuit training*)
10. Cara melakukan kecepatan otot tangan dengan *passing* bola basket adalah dengan cara gerakan ... .
   a. lambat dan cepat tanpa perhitungan waktu
   b. secepat-cepatnya tanpa perhitungan waktu
   c. secepat-cepatnya dengan perhitungan waktu
   d. selambat-lambatnya dengan perhitungan waktu
11. Untuk melatih kecepatan anggota tubuh bagian bawah dapat dilakukan dengan ... .
   a. *push up* sebanyak mungkin
   b. *pull up* sebanyak mungkin
   c. mengangkat barbel dengan berlari
   d. lari cepat jarak pendek
12. Pendaratan telapak kaki yang benar saat latihan kelincahan dengan lompat tali adalah ... .
   a. ujung telapak kaki
   b. tengah telapak kaki
   c. tumit telapak kaki
   d. pinggir telapak kaki
13. Untuk meningkatkan daya lentur dan ketahanan tubuh serta gerakan-gerakan cepat dengan jumlah beban yang ringan disebut latihan ... .
   a. ketahanan
   b. kekuatan
   c. kelincahan
   d. kecepatan
14. Di dalam permainan sepak bola diperlukan otot kaki yang kuat, salah satu bentuk latihan kekuatan otot kaki adalah ... .
   a. *squat jump*
   b. *sit up*
   c. *back up*
   d. *push up*

15. Kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan disebut ... .
    a. *power*
    b. *agility*
    c. *speed*
    d. *endurance*

B. Jawablah dengan singkat dan benar!

1. Sebutkan faktor yang memengaruhi kesegaran jasmani seseorang!
2. Apakah tujuan melakukan latihan kekuatan?
3. Bagaimanakah cara melakukan gerakan *push up* dan apa manfaat gerakan tersebut?
4. Jelaskan yang dimaksud latihan sirkuit (*circuit training*)!
5. Jelaskan yang dimaksud latihan kecepatan beserta tujuannya!

Tugas Kelompok

Kerjakan tugas berikut!

Setiap orang memerlukan kebugaran jasmani yang baik, agar ia dapat melaksanakan pekerjaan yang efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Coba diskusikan dengan kelompok belajarmu untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut ini.

1. Bagaimanakah hubungan antara aktivitas fisik, kebugaran, dan kesehatan tubuh seseorang?
2. Bagaimanakah olahraga yang teratur dapat memberikan kontribusi pada kualitas hidup seseorang?

Tugas Praktik

Coba kalian praktikkan latihan berikut untuk melatih kekuatan otot perut. Kalian dapat melakukan latihan dengan mengikuti langkah-langkah berikut ini.

1. Lakukan posisi tidur telentang di atas matras.
2. Silangkan kedua tangan di atas dada dan tekuklah kedua lutut kalian.
3. Angkatlah tubuh hingga posisi setengah duduk, kemudian kembali lagi ke posisi semula.
4. Posisi dari tidur telentang, mengangkat tubuh hingga posisi setengah duduk, dan kembali lagi ke posisi tidur telentang dihitung sebagai satu gerakan.
5. Lakukan gerakan tersebut selama 30 detik.

Berapa banyak gerakan yang dapat kalian lakukan selama 30 detik?
Apa yang kalian rasakan pada bagian perut kalian ketika tubuh diangkat hingga posisi setengah duduk?

Bab

Senam Lantai

Sumber: *www.wordpress.com*, 2009

Gambar 6.1 Meroda merupakan salah satu contoh gerakan dalam senam lantai.

Coba perhatikan contoh gerakan pada gambar di atas! Tahukah kalian apa nama gerakan pada Gambar 6.1? Ya, benar! gambar tersebut adalah salah satu contoh gerakan dalam senam lantai yang disebut gerak meroda. Gerakan dalam senam lantai membantu seseorang memperoleh kekuatan, kelentukan, dan sikap tubuh yang baik. Meroda merupakan salah satu contoh gerakan melatih kelentukan, yaitu kelentukan sendi-sendi pinggul.

Kata Kunci

senam lantai, meroda, guling lenting, guling depan

Nah di kelas VIII pada Bab ini kalian akan mempelajari tentang berbagai gerakan pada senam lantai yaitu meroda, guling lenting, dan guling depan. Berikut ini akan dibahas berbagai teknik dasar, latihan pembelajaran dan juga gerak rangkai dari gerakan meroda, guling lenting, dan guling depan. Setelah mempelajari Bab ini, kalian diharapkan mampu melakukan teknik dasar meroda, guling lenting, melakukan gerak rangkai meroda dan guling depan serta melakukan gerak rangkai guling depan dan guling lenting.

A. Senam Dasar

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi pada bab ini, siswa diharapkan dapat:
1. mempraktikkan teknik dasar senam lantai meroda berdasarkan konsep, dan
2. mempraktikkan teknik dasar senam lantai guling lenting.

Gerak dasar senam lantai sangat beragam. Beberapa di antaranya adalah gerakan meroda dan guling lenting. Mempraktikkan aktivitas senam lantai meroda dan guling lenting dengan nilai kedisiplinan, keberanian, dan tanggung jawab.

1. Meroda

Menurut Sayuti Sahara (2002 : 931), gerakan meroda adalah gerakan memutar badan dengan sikap awal menyamping arah gerakan dan tumpuan berat badan ketika berputar menggunakan kedua tangan dan kaki. Gerakan meroda merupakan latihan dengan tumpuan tangan yang dilakukan secara bergantian dengan singkat, selain itu ada saat posisi badan yang terbalik (kepala berada di bawah).

Meroda merupakan gerakan yang dilakukan dengan putaran badan sebesar 90^{o}. Kemampuan *handstand* (berdiri di atas tangan) merupakan salah satu syarat sebelum mempelajari gerakan meroda. Pada gerakan meroda beban yang ditanggung oleh ruas tulang belakang relatif kecil, karena saat tumpuan tangan terjadi hanya berlangsung sangat singkat.

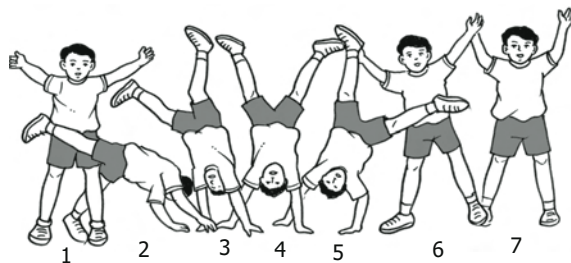
Berikut ini akan dipelajari kedua gerak dasar dalam senam lantai tersebut. Dengan demikian siswa dapat mempraktikkan gerak meroda dengan benar.

a. Teknik Dasar Gerakan Meroda

Siswa dapat mempraktikkan teknik dasar gerakan meroda dengan cara dan tahapan-tahapan berikut ini.

1) Tahap persiapan
   a) Berdiri menghadap ke arah gerakan.
   b) Kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lengan direntangkan serong atas.

2) Tahap pelaksanaan
   a) Gerakan diawali dengan menggunakan tangan kiri atau kanan. Bila gerakan diawali dengan tangan kanan, letakkan telapak tangan pada matras yang diikuti kaki kiri terangkat lurus ke atas. Selanjutnya tangan kiri diletakkan pada matras, kaki kanan terangkat lurus ke atas hingga badan berdiri dengan tangan.
   b) Segera turunkan kaki kanan ke matras disusul terangkatnya tangan kiri dari matras dan kaki kiri mendarat ke matras.

3) Akhir gerakan
   a) Berdiri dengan sikap menyamping arah gerakan dengan posisi kedua kaki membuka selebar bahu.
   b) Sikap kedua lengan direntangkan ke atas di samping telinga.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009
Gambar 6.2 Teknik dasar gerakan meroda.

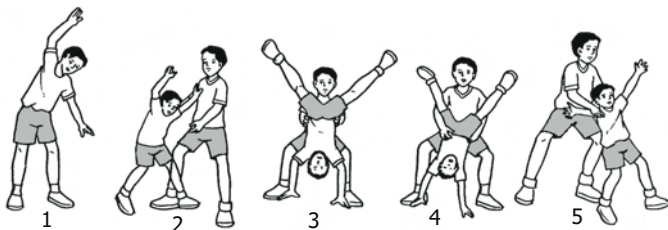
2. Beberapa Latihan Model Pembelajaran Gerakan Meroda

Gerakan meroda dapat dilakukan siswa dengan baik dan benar apabila siswa memiliki kemauan untuk berlatih dengan disiplin dan memiliki keberanian untuk mencoba berbagai bentuk latihan. Latihan meroda dapat dilakukan siswa dengan beberapa cara berikut ini.

a. Latihan Meroda dengan Bantuan Teman

Latihan ini dapat dilakukan berdua dengan meminta bantuan teman. Adapun siswa dapat mempraktikkan latihan dengan cara berikut ini.

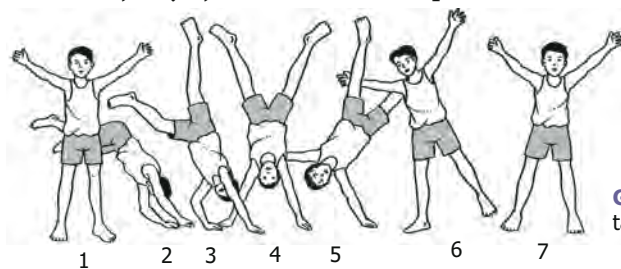
1) Pembantu memberikan bantuan dengan cara berdiri di belakang orang yang akan melakukan serangkaian gerak meroda.
2) Ketika badan dan kedua kaki yang melakukan gerakan meroda terangkat ke atas, pembantu segera memegang kedua sisi pinggulnya.

3) Pada saat gerakan meroda ke samping, pembantu tetap memegang kedua sisi pinggulnya sampai kedua kaki menumpu di lantai.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 6.3 Latihan meroda dengan bantuan teman.

b. Latihan Meroda Tanpa Bantuan Teman

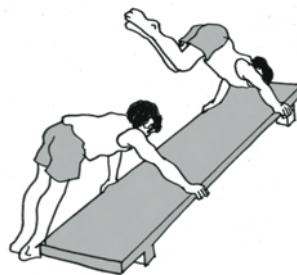
Siswa dapat melakukan latihan meroda dengan cara berikut ini.

1) Posisi badan menghadap menyamping dari arah sasaran.
2) Kedua tangan direntangkan setinggi bahu, telapak tangan menghadap ke bawah.
3) Letakkan telapak tangan kiri lurus pada matras disusul dengan ayunan kaki kanan ke atas samping.
4) Letakkan tangan kanan disusul kaki kiri ke atas menyamping, kepala tengadah.
5) Sikap badan lurus dan kaki membuka lebar.
6) Selanjutnya jatuhkan kaki satu persatu.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 6.4 Latihan meroda tanpa bantuan teman.

c. Latihan Meroda dengan Kedua Tangan Bertumpu pada Pinggiran Bangku Panjang

Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

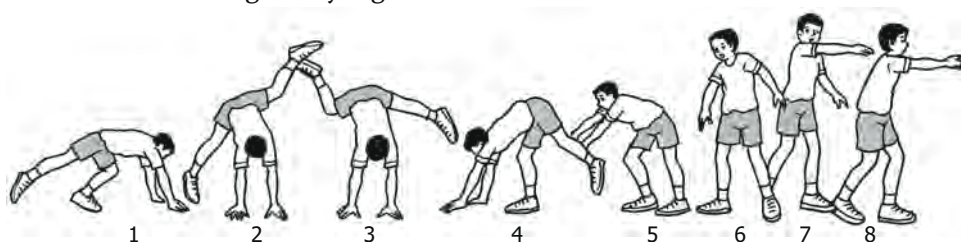
1) Latihan ini diawali dengan sikap kedua tangan berpegangan dan bertumpu pada pinggiran bangku dengan posisi badan di samping bangku.
2) Angkat pinggul ke atas dan kedua lutut ditekuk.
3) Turunkan kedua kaki di samping bangku.
4) Gerakan dilakukan zig-zag melalui atas bangku.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 6.5 Latihan meroda dengan kedua tangan bertumpu pada pinggiran bangku panjang.

d. Latihan Meroda pada Lantai yang Rata atau Datar

Latihan ini diperlukan pengerahan kekuatan dengan cara mengayun dan mendorong kaki, koordinasi tenaga hingga siswa dapat berdiri dengan kedua tangan pada bidang lateral.

Latihan meroda pada lantai yang datar dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Dua sampai tiga matras dipasang sekitar satu meter, setiap matras direntangkan tali karet setinggi 30 sampai 50 cm. Tali karet tersebut dipakai sebagai alat bantu maupun sebagai pengganti bangku sebelumnya.
2) Letakkan salah satu tangan di depan dan letakkan di depan tali.
3) Ayun dan lompati tali secara berurutan seperti yang pernah dilakukan dengan menggunakan bangku.
4) Setelah salah satu kaki mendarat, kaki yang lain masih tetap berada di udara.
5) Putarkan badan ke arah matras berikutnya tanpa harus meletakkan kaki yang masih berada di udara terlebih dahulu dan badan jangan sampai menyentuh tali.
6) Letakkan kaki yang di udara tersebut, teruskan berlari ke matras berikutnya dan lakukan kegiatan yang sama.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 6.6 Latihan meroda pada lantai yang rata.

Berikut ini kesalahan-kesalahan yang sering terjadi pada saat melakukan gerakan meroda.

1) Lemparan kaki kurang kuat.
2) Lemparan kaki membusur lebar ke arah depan seharusnya ke atas.
3) Penempatan tangan antara satu dan yang lainnya terlalu rapat.
4) Penempatan tangan pertama di lantai terlalu dekat dengan kaki tolak.
5) Kedua siku dibengkokkan.
6) Sikap badan kurang melenting.
7) Sikap kepala tidak menengadah saat kedua tangan bertumpu di lantai.
8) Penempatan kaki terakhir yang mendarat terlalu dekat dengan kaki yang pertama mendarat di lantai.

3. Guling Lenting (*Roll Kip*)

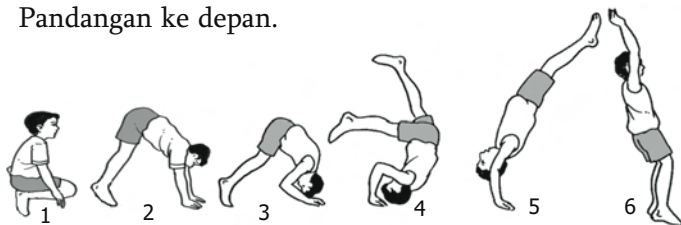
Guling lenting adalah kelanjutan gerakan dari gerakan guling depan (*roll depan*). Gerakan guling lenting adalah gerak melecutkan kedua kaki ke depan atas setelah tengkuk menempel matras dengan sumber gerakan dari pinggang.

a. Teknik Dasar Gerakan Guling Lenting

Gerakan guling lenting dapat dilakukan dengan baik, apabila siswa telah menguasai teknik dasarnya. Berikut ini teknik dasar yang harus dikuasai siswa untuk melakukan gerakan guling lenting.

1) Tahap persiapan
   a) Posisi jongkok terhadap matras.
   b) Kedua telapak tangan diletakkan pada matras.
   c) Pandangan ke arah depan.

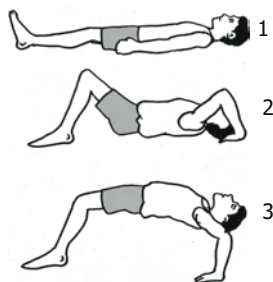
2) Tahap pelaksanaan
   a) Masukkan kepala di antara kedua tangan di atas matras, pantat diangkat setinggi-tingginya usahakan tetap tegak dan lurus.
   b) Saat tengkuk menempel matras dan badan mulai mengguling, kaki dilecutkan ke arah atas belakang, kedua tangan menolak sehingga badan terangkat, pinggang melenting ke belakang.

3) Akhir gerakan
   a) Mendarat dengan dua kaki dalam sikap jongkok atau berdiri dengan kaki agak rapat.
   b) Kedua lengan lurus ke atas di samping telinga untuk keseimbangan.
   c) Pandangan ke depan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 6.7 Teknik dasar gerakan guling lenting.

b. Beberapa Model Latihan Pembelajaran Teknik Dasar Guling Lenting

1) Latihan gerakan melenting pinggang

Latihan gerakan ini dapat dipraktikkan siswa dengan diawali sikap tidur telentang. Kedua lutut agak ditekuk, kemudian badan dilentingkan ke atas seperti gerakan kayang. Latihan ini dilakukan secara berulang-ulang dengan sikap badan turun naik.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 6.8 Latihan gerakan melenting pinggang.

2) Latihan gerakan melecutkan kaki dengan bantuan teman

Latihan gerakan melecutkan kedua kaki dapat dipraktikkan siswa dengan melalui bantuan teman. Diawali dari sikap tidur telentang dan kedua tangan berpegangan pada pergelangan kaki teman yang membantunya, kemudian badan diangkat atau dilentingkan hingga pinggang menyerupai sikap kayang. Latihan tersebut dapat dilakukan berulang-ulang.

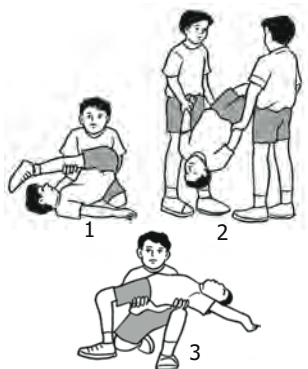
Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 6.9 Latihan gerakan melecutkan kaki dengan bantuan teman.

Dalam memberikan bantuan latihan kepada teman yang melakukan gerakan guling lenting, dapat dilakukan dengan beberapa cara berikut ini.

1) Membantu melemparkan kedua kaki ke arah depan atas.
2) Membantu dengan menarik tangan pelaku ke arah depan atas.
3) Membantu menahan tubuh pesenam lain pada bagian punggung.

Berikut ini kesalahan yang sering terjadi pada saat melakukan gerakan guling lenting.

1) Pada saat kedua kaki dilemparkan, kedua lutut dibengkokkan.
2) Kedua kaki dibuka (kurang rapat).
3) Badan kurang melenting, atau terlalu melenting (membusur) dan tolakan tangan kurang kuat.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 6.10 Cara memberikan bantuan kepada teman yang melakukan gerakan guling lenting.

B. Rangkaian Gerakan Teknik Dasar dalam Senam Lantai

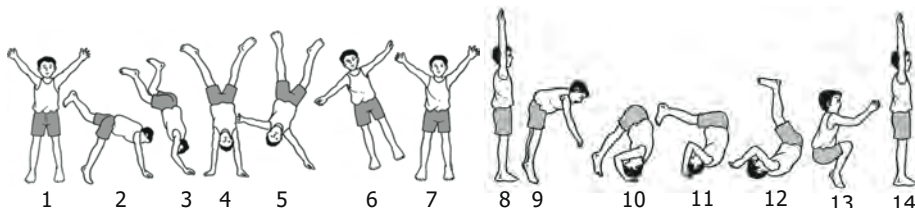
Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi pada bab ini, siswa diharapkan dapat:
1. mempraktikkan gerak rangkai meroda dan guling depan, dan
2. mempraktikkan gerak rangkai guling depan dan guling lenting.

Beberapa teknik dasar senam lantai yang sudah dikuasai siswa yaitu meroda dan guling lenting dapat dikombinasikan atau dirangkai menjadi suatu rangkaian gerak dengan beberapa gerakan yang sudah dipelajari dan dikuasainya. Berikut ini beberapa gerak rangkai yang dapat dilakukan oleh siswa.

1. Gerak Rangkai Meroda dan Guling Depan

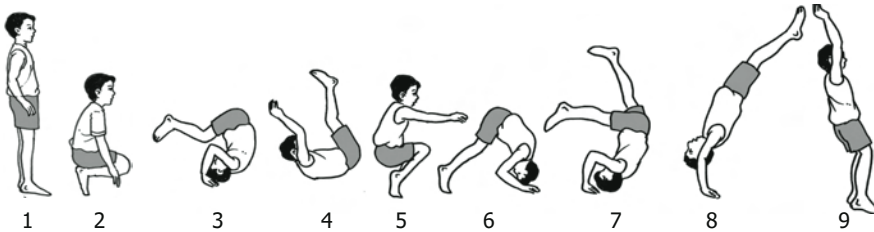
Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

a. Lakukan gerakan meroda dan putar badan sehingga menghadap ke matras lurus.
b. Setelah gerak meroda selesai, posisi badan berputar menghadap arah gerakan.
c. Lanjutkan lakukan gerakan guling depan, sehingga akhir gerakannya berdiri menghadap arah gerakan dan kedua lengan lurus ke atas di samping telinga.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 6.11 Latihan gerak rangkai meroda dan guling depan.

2. Gerak Rangkai Guling Depan dan Guling Lenting

Rangkaian gerak ini dapat dipraktikkan oleh siswa dengan melakukan gerakan guling depan satu kali dilanjutkan dengan guling lenting dan dengan sikap akhir berdiri. Berikut ini cara melakukannya.

a. Awali gerak guling depan dengan baik dengan awalan berdiri.
b. Setelah gerak guling depan berakhir, lanjutkan gerakan guling lenting sehingga gerakannya berdiri menghadap arah gerakan.
c. Posisi kedua lengan lurus ke atas di samping telinga dan pinggang melenting.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 6.12 Latihan gerak rangkai guling depan dan guling lenting.

Informasi & Tips

- ☆ Siswa harus melakukan pemanasan yang cukup agar tubuh siap melakukan aktivitas olahraga.
- ☆ Siswa harus berlatih menguatkan otot-otot lengan agar dapat melakukan gerak meroda dengan baik.
- ☆ Siswa harus melatih kelentukan otot-otot pinggang agar dapat melakukan gerak guling lenting.
- ☆ Siswa harus menguasai teknik dasar terlebih dahulu dengan mempelajari model pembelajaran dengan baik sebelum mempraktikkan kombinasi gerak rangkai.
- ☆ Siswa harus memiliki rasa percaya diri.
- ☆ Perlu adanya pendampingan instruktur atau guru.

Info Khusus

Senam lantai untuk kali pertama dipertandingkan sebagai nomor perorangan dalam Olimpiade 1932 dan bagi wanita baru setelah 20 tahun kemudian. Olahraga ini dipertandingkan di lantai pertandingan berukuran 12 m^2, dalam ruang yang berukuran 14 m^2 dilapisi karpet kenyal setebal 0,045 m. Pria tampil dalam waktu 70 detik dan wanita dengan diiringi musik 90 detik. Keduanya bertujuan untuk memberikan kesan kepada para wasit dengan rangkaian urutan dari berbagai lompatan, putaran, keseimbangan dicampur dengan unsur-unsur lonjakan dan akrobatik. Gerakan-gerakan yang menekankan tenaga harus dilakukan secara lambat dan sikap statis sekurang-kurangnya 2 detik.

Rangkuman

- ☆ Meroda dan guling lenting merupakan bagian dari gerakan pada senam lantai.
- ☆ Meroda adalah gerakan memutar badan dengan sikap awal menyamping arah gerakan dan tumpuan berat badan saat berputar memakai kedua tangan dan kaki.
- ☆ Kemampuan *hand stand* harus dikuasai sebelum melakukan gerakan meroda.
- ☆ Dalam latihan pembelajaran gerakan meroda dapat dilakukan secara sendiri atau perorangan maupun dengan meminta bantuan teman.
- ☆ Guling lenting (*roll kip*) adalah gerak melecutkan kedua kaki ke depan atas setelah tengkuk menempel matras dengan sumber gerakan dari pinggang. Guling lenting merupakan kelanjutan dari gerakan guling depan (*roll depan*).
- ☆ Gerakan teknik dasar senam lantai dapat dilakukan secara rangkai seperti gerak rangkai meroda dengan guling depan atau guling depan dengan guling lenting.

Evaluasi Bab 6

Tugas Mandiri

A. Pilihlah jawaban yang paling tepat!

1. Tumpuan berat badan ketika melakukan gerakan meroda adalah ... .
   a. kedua tangan
   b. kedua kaki
   c. kedua kaki dan tangan
   d. punggung
2. Arah gerakan melenting saat guling lenting adalah ... .
   a. ke depan atas
   b. ke belakang atas
   c. ke samping atas
   d. ke depan bawah
3. Berikut ini yang berfungsi sebagai penjaga keseimbangan saat melakukan gerakan meroda adalah ... .
   a. lengan
   b. kepala
   c. punggung
   d. kaki
4. Sumber gerakan melenting saat guling lenting adalah ... .
   a. pinggang
   b. bahu
   c. kedua lutut
   d. pinggul
5. Posisi kedua kaki saat melakukan awalan gerakan meroda adalah ... .
   a. dirapatkan
   b. disilangkan ke depan
   c. dibuka selebar bahu
   d. ditekuk ke belakang
6. Gerakan guling lenting merupakan kelanjutan dari gerakan ... .
   a. meroda
   b. guling ke depan
   c. lompat kangkang
   d. senam lantai
7. Lecutan guling lenting didapat dari gerakan ... .
   a. tungkai
   b. tangan
   c. kaki
   d. kepala

8. Lecutan pada saat melakukan gerakan guling ke depan adalah ... .
   a. kepala – tengkuk – punggung
   b. kepala – punggung – panggul
   c. tengkuk – pundak – panggul
   d. tengkuk – pundak – punggung – panggul
9. Posisi badan yang benar pada akhir gerakan meroda adalah ... .
   a. menyamping arah gerakan, kedua lengan lurus ke depan badan
   b. menyamping arah gerakan, kedua lengan dilipat di belakang badan
   c. menyamping arah gerakan, kedua lengan terlentang serong atas
   d. menyamping arah gerakan, kedua lengan dilipat di depan badan
10. Posisi pinggang yang benar saat akhir gerakan guling lenting adalah ...
   a. melenting ke belakang
   b. membungkuk ke depan
   c. membungkuk ke belakang
   d. melenting ke samping

B. Jawablah dengan singkat dan benar!

1. Bagaimanakah sikap awal pada saat gerakan meroda?
2. Apa tujuan mengarahkan lecutan kaki ke atas belakang saat guling lenting?
3. Apakah yang dimaksud gerakan guling lenting?
4. Jelaskan beberapa kesalahan yang sering dilakukan saat guling lenting!
5. Bagaimana gerakan akhir guling lenting yang benar?

Tugas Kelompok

Kerjakan tugas berikut!

Coba pelajari kembali bersama kelompok belajar kalian mengenai teknik dasar meroda! Suruhlah salah satu dari teman kalian untuk mempraktikkan gerakan meroda dan yang lain melakukan pengamatan. Berdasarkan pengamatan kalian, diskusikan dengan temanmu untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut ini.

1. Sebutkan dua struktur gerak yang terdapat dalam gerakan meroda!
2. Kemampuan apakah yang mutlak harus dikuasai anak sebelum melakukan meroda?
3. Adakah kesalahan-kesalahan yang dilakukan teman kalian dalam melakukan gerakan tersebut? Jika ada, coba temukan bagaimana cara memperbaikinya?

Tugas Praktik

Coba kalian lakukan latihan melecutkan kaki untuk latihan gerakan guling lenting. Kalian dapat melakukan latihan dengan mengikuti langkah-langkah berikut.

1. Posisi tubuh tidur telentang di atas matras.
2. Kedua tangan berpegangan pada bagian matras di atas kepala.
3. Kedua kaki diangkat lurus ke atas kemudian dilentingkan ke depan.

Apakah kalian berhasil melecutkan kaki ke arah depan?

Bagian gerakan manakah yang sulit kalian lakukan?

Bab 7 Aktivitas Ritmik (Senam Irama)

Sumber: *www.jawapos.co.id*, 2009

Gambar 7.1 Salah satu contoh aktivitas ritmik dengan menggunakan alat.

Pada Bab sebelumnya, kalian telah mempelajari beberapa bentuk senam lantai. Masih ingatkah kalian? Di Bab 7 ini kalian akan mempelajari tentang aktivitas ritmik yaitu senam irama. Adakah di antara kalian yang pernah mengikuti senam irama? Senam irama merupakan rangkaian gerakan senam yang dilakukan dengan diiringi suatu irama. Senam irama adalah olahraga gerak senam yang mengutamakan pada pembentukan sikap, keharmonisan, dan keindahan gerak tubuh. Di dalam senam irama semua gerakan diprogramkan sesuai dengan irama (musik) yang mengiringi serta memerlukan gerak dasar yang baik yaitu gerak tangan, gerak tubuh, dan gerak kaki.

Kata Kunci

senam irama, senam alat, tongkat, simpai, mengayun, memutar

Pada dasarnya senam irama dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan alat dan tanpa menggunakan alat. Di kelas VII kalian telah mempelajari beberapa teknik dasar gerakan senam irama tanpa menggunakan alat. Nah, di kelas VIII ini kalian akan mempelajari senam irama dengan menggunakan alat. Beberapa alat yang dapat digunakan dalam senam irama antara lain bola, tali atau pita, gada, tongkat, dan simpai. Pada bab ini kalian akan mempelajari senam irama menggunakan alat berupa tongkat dan simpai dengan gerak mengayun dan memutar.

Setelah mempelajari bab ini kalian diharapkan mampu melakukan teknik dasar memegang, gerak mengayun dan memutar tongkat atau simpai, melakukan kombinasi gerak mengayun atau memutar serta mampu melakukan variasi gerakan mengayun dan memutar ke berbagai arah.

A. Senam Irama Menggunakan Tongkat

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi pada bab ini, siswa diharapkan dapat:

1. mempraktikkan teknik dasar memegang tongkat pada senam irama, dan
2. mempraktikkan teknik dasar mengayun tongkat ke berbagai arah.

Senam irama merupakan rangkaian gerakan senam yang dilakukan dengan rangkaian langkah-langkah disertai ayunan lengan dan sikap badan dengan diiringi suatu irama. Ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam senam irama yaitu adanya irama, kelentukan tubuh atau fleksibilitas, serta kontinuitas gerakan. Oleh karena itu, dalam mempraktikkan gerakan-gerakan dalam irama dengan alat, baik itu gerakan mengayun atau memutar diperlukan nilai disiplin, toleransi, keluwesan gerak dan juga tetap memerhatikan nilai estetika.

Senam irama dapat dilakukan dengan menggunakan alat, salah satunya yaitu tongkat. Tongkat yang digunakan dalam senam irama memiliki ukuran panjang 1 meter dan berdiameter 5 cm.

Adapun cara memegang tongkat dalam senam irama dapat dipegang dengan satu tangan atau dua tangan, jarak tangan satu dengan lainnya selebar bahu, empat jari menyatu dan ibu jari memisah seperti kaki garuda mencengkeram.

Perhatikan Gambar 7.2!

1. Teknik Dasar Memegang Tongkat

Cara memegang tongkat dalam senam irama dapat dilakukan dengan beberapa cara. Berikut ini cara memegang tongkat yang dapat dipraktikkan siswa dalam senam irama.

a. Pegangan Biasa (*Regular Grip*)

Pegangan biasa dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

Tongkat dipegang dengan satu atau dua tangan dan telapak tangan melingkar menghadap ke bawah.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 7.2 Cara memegang tongkat pada senam irama.

b. Pegangan Berlawanan (*Reverse Grip*)

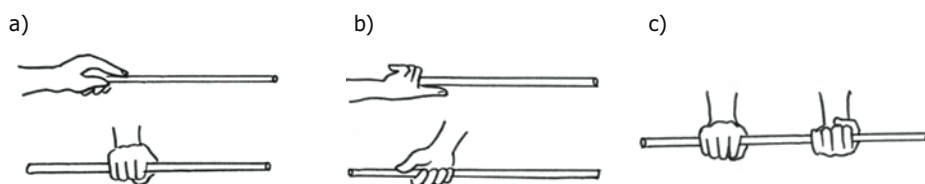
Pegangan berlawanan dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

Tongkat dipegang dengan satu atau dua tangan dan telapak tangan melingkar menghadap ke atas.

c. Pegangan Campuran/Kombinasi (*Mixed Grips*)

Pegangan campuran dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

Tongkat dipegang dengan satu tangan menghadap ke bawah dan satu tangan menghadap ke atas. Cara ini sering disebut sebagai cara campuran atau kombinasi antara pegangan biasa *(regular grip)* dengan pegangan berlawanan *(reverse grip).*

Perhatikan gambar berikut!

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 7.3 Cara memegang tongkat dalam senam irama, a) pegangan biasa/*reguler grip*, b) pegangan berlawanan/*reverse grip*, dan c) pegangan campuran/*mixed grips*.

2. Beberapa Teknik Dasar Gerakan Mengayun Tongkat pada Senam Irama

Latihan gerakan senam irama dengan menggunakan tongkat dapat dilakukan dengan berbagai cara. Namun demikian, dalam setiap gerakan yang dilakukan siswa harus memerhatikan nilai keluwesan gerak dan juga nilai keindahan atau estetika.

Berikut ini macam-macam latihan variasi gerakan senam irama dengan menggunakan tongkat.

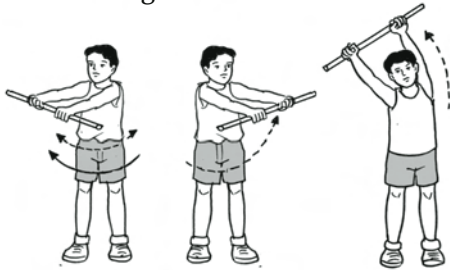
a. Gerak Mengayun Tongkat ke Samping

Gerak mengayun tongkat ke samping dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

Sikap awal : tubuh berdiri tegak, kedua lengan ke samping kanan sambil memegang tongkat.

Gerakannya dapat dilakukan seperti berikut ini.

1) Hitungan 1 : ayunkan tongkat ke samping kiri.
2) Hitungan 2 : ayunkan kembali ke samping kanan.
3) Hitungan 3 : ayunkan lagi ke samping kiri.
4) Hitungan 4 : ayunkan tongkat ke atas kepala dan miringkan badan ke kiri.
5) Hitungan 5, 6 , 7 dan 8 latihan sama dengan arah yang berlawanan.

Perhatikan gambar berikut!

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 7.4 Gerak mengayun tongkat ke samping.

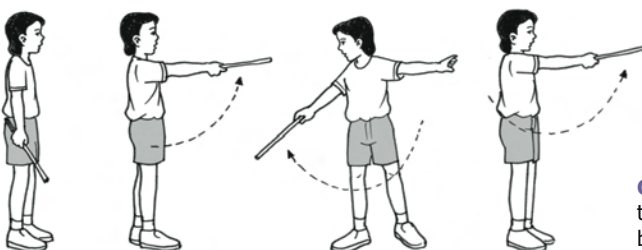
b. Gerak Mengayunkan Tongkat ke Depan dan Belakang

Gerakan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

Sikap awal : berdiri tegak, kedua lengan berada di samping badan, tangan kanan memegang tongkat.

Gerakannya dapat dilakukan seperti berikut ini.

1) Hitungan 1 : langkahkan kaki kiri ke depan, bersamaan dengan kedua tangan diayunkan ke depan.
2) Hitungan 2 : ayunkan tongkat ke belakang menggunakan tangan kanan, sedangkan tangan kiri tetap lurus ke depan.
3) Hitungan 3 : ayunkan kembali tongkat ke depan dengan tangan kanan, bersamaan kaki kanan dirapatkan.

Selanjutnya, siswa dapat melakukan gerakan yang sama pada hitungan kesatu hingga ketiga dengan tangan kiri. Perhatikan gambar berikut!

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 7.5 Mengayun tongkat ke depan dan belakang.

B. Senam Irama Menggunakan Simpai

Tujuan Pembelajaran

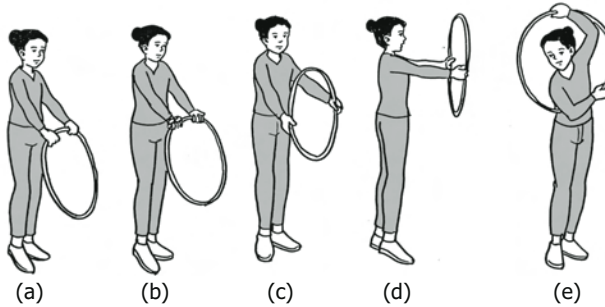
Setelah mempelajari materi pada bab ini, siswa diharapkan dapat:
1. mempraktikkan teknik dasar memegang simpai pada senam irama, dan
2. mempraktikkan variasi gerakan senam irama dengan menggunakan simpai.

Simpai merupakan salah satu alat bantu yang dapat digunakan dalam senam irama. Menurut Sayuti Sahara (2002 : 11.35), simpai baru pertama kali digunakan oleh tokoh senam irama Jerman yaitu Hinrich Medau. Olimpiade tahun 1936, dia menyusun rangkaian senam dengan menggunakan simpai sebagai upaya untuk menonjolkan kelima lingkaran Olimpiade. Simpai dapat digunakan secara efektif pada senam irama karena alat ini dapat menyajikan gerakan-gerakan yang cukup spektakuler. Menurut Sayuti Sahara (2002 : 11.36), simpai dapat dibuat dari kayu atau plastik dengan berat minimum 300 gram, dapat dicat apa saja kecuali emas, perak, dan perunggu, atau dibiarkan seperti warna kayu aslinya. Simpai harus bulat, dengan diameter 60 cm – 75 cm untuk anak-anak dan 80 cm – 90 cm untuk dewasa. Lingkarannya sendiri dapat bulat atau segi empat.

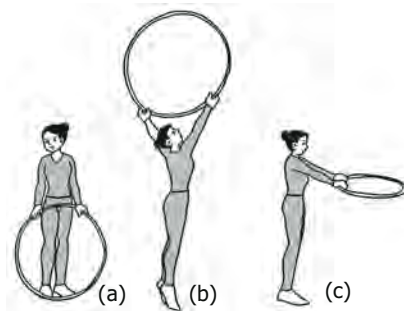
1. Teknik Dasar Memegang Simpai

Gerakan dengan menggunakan simpai dapat dilakukan dengan satu tangan atau dua tangan. Setiap gerakan penggunaan simpai harus dilakukan dengan cara penuh disiplin dan juga memerhatikan nilai-nilai toleransi. Menurut Sayuti Sahara (2002 : 11.37), jenis pegangan simpai dibedakan menjadi lima macam berikut ini.

a. Pegangan biasa *(over grip)* yaitu simpai dipegang dengan satu atau dua tangan dan telapak tangan menghadap ke bawah.
b. Pegangan berlawanan *(under grip)* yaitu simpai dipegang dengan satu atau dua tangan dan telapak tangan menghadap ke atas.
c. Pegangan dalam *(inside grip)* yaitu simpai dipegang dengan satu atau dua telapak tangan yang menghadap ke luar dan jari-jari ke atas.
d. Pegangan luar *(outside grip)* yaitu simpai dipegang dengan satu atau dua tangan dan telapak tangan menghadap ke arah dalam serta ibu jari menghadap ke atas.
e. Pegangan campuran *(mixed grip)* yaitu simpai dipegang dengan pegangan yang berbeda oleh kedua tangan. Tangan kanan memegang simpai dengan teknik pegangan biasa, sedangkan tangan kiri dengan teknik pegangan berlawanan.

Perhatikan gambar berikut!

Sumber: *Senam Dasar (2002 : 11.37)*

Gambar 7.6 Macam-macam pegangan pada simpai, (a) pegangan biasa, (b) pegangan berlawanan, (c) pegangan dalam, (d) pegangan luar, dan (e) pegangan campuran.

Simpai yang dipegang oleh dua tangan, dapat dilakukan dengan cara kedua tangan saling merapat, selebar bahu, atau lebih lebar dari bahu. Posisi simpai tidak ada batas dan tergantung dari kebutuhan geraknya seperti setinggi pinggul, dada, atau di atas kepala. Selain itu juga tergantung dari bidang gerak seperti frontal, sagital, dan bidang horizontal. Gerakan ayunan harus dilakukan dengan lengan yang dibengkokkan dan diluruskan saat mengayun sehingga simpai tidak akan menyentuh lantai.

Sumber: *Senam Dasar (2002 : 11.39)*

Gambar 7.7 Beberapa bidang gerak simpai, (a) frontal, (b) sagital, dan (c) horizontal.

2. Bentuk Variasi Gerakan Senam Irama dengan Menggunakan Simpai

Gerakan senam irama dengan menggunakan simpai umumnya identik dengan gerakan yang dilakukan pada alat lainnya dengan cara mengayun, berputar, dan beberapa jenis gerakan lainnya. Konsekuensinya latihan dengan simpai menuntut pengembangan teknik dan keterampilan yang tinggi. Dengan demikian, setiap gerakan menggunakan simpai yang dilakukan menunjukkan nilai keluwesan gerak dan mengandung nilai estetika.

a. Gerakan Mengayun

Simpai dapat diayun dengan satu atau dua tangan pada bidang frontal, sagital, dan horizontal. Gerakan ayunan dapat dilakukan ke depan atau ke belakang, ke dalam atau ke luar, ke kiri atau ke kanan. Proses perubahan simpai dari satu tangan ke tangan yang lain, harus berjalan dengan lancar tanpa mengganggu ayunan.

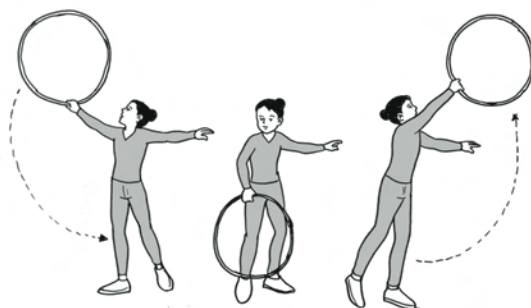
Berikut ini beberapa gerakan mengayun simpai.

1) Gerak mengayun simpai berlawanan arah dengan badan (*swing across the body*)

Gerakan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

a) Tahap persiapan
   (1) Berdiri dengan kedua kaki lebar, berat badan ditempatkan pada kaki kanan, kedua lengan diluruskan ke samping.
   (2) Simpai dipegang oleh tangan kanan dengan pegangan di bagian dalam (telapak tangan menghadap ke belakang).

b) Tahap gerakan
   (1) Ayunkan simpai ke bawah menyilang badan ke kiri.
   (2) Ayunkan kembali ke kanan, kemudian pindahkan berat badan dari satu sisi ke sisi lain saat simpai diayunkan.
   (3) Ulangi gerakan tersebut beberapa kali dengan menggunakan tangan kiri dan kanan secara bergantian.

c) Akhir gerakan
   Sikap badan kembali pada posisi semula.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 7.8 Mengayun simpai berlawanan arah dengan badan.

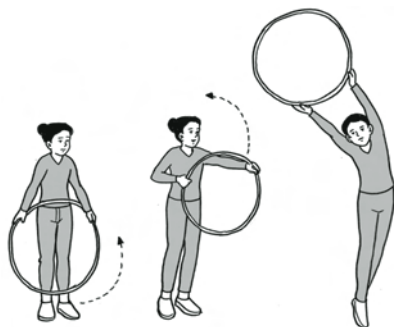
2) Mengayun dan melontar simpai *(swing and lean)*

Gerakan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

a) Tahap persiapan
   Berdiri dengan kedua kaki rapat dan kedua tangan memegang simpai di depan badan dengan teknik pegangan luar *(outside grip)*.

b) Tahap pelaksanaan
   (1) Ayunkan simpai ke kiri, ke atas kepala, dan ke arah kanan sisi lontaran.
   (2) Ayunkan kembali simpai di atas kepala, ke kiri dan belakang dari posisi semula.
   (3) Ulangi gerakan di atas dengan arah kebalikannya.

c) Akhir gerakan
   Sikap badan kembali ke posisi semula.

Perhatikan gambar berikut!

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 7.9 Mengayun dan melontar simpai.

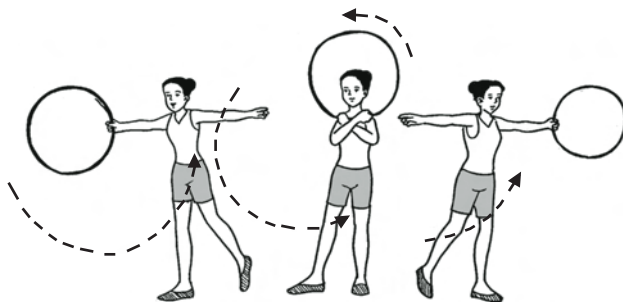
3) Gerak mengayun simpai pindah tangan di depan badan *(change hands in front of the body)*

Gerakan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

a) Tahap persiapan
   (1) Berdiri dengan kedua kaki dibuka lebar dan berat badan ditumpu oleh kaki kanan, kedua lengan diluruskan ke samping.
   (2) Tangan kanan memegang simpai dengan telapak tangan menghadap ke bawah.

b) Tahap pelaksanaan
   (1) Ayunkan simpai di depan badan ke arah bawah kemudian atas. Lalu pindahkan simpai ke tangan kiri dengan telapak tangan menghadap ke atas, kemudian ayunkan simpai ke arah sisi kiri.
   (2) Setiap melakukan gerakan mengayun simpai, pindahkan tumpuan berat badan dari satu sisi lainnya mengikuti gerakan simpai.
   (3) Lakukan juga gerakan ini ke sisi yang berlawanan.

c) Akhir gerakan
   Sikap badan kembali ke posisi semula.

Perhatikan gambar berikut!

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 7.10 Gerakan mengayun simpai pindah tangan di depan badan.

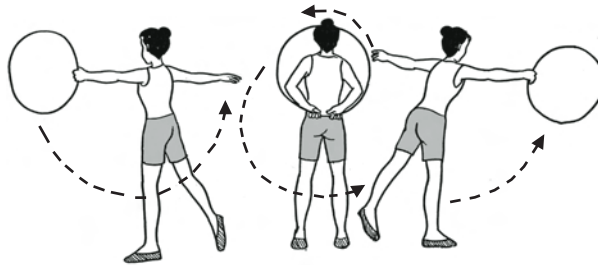
4) Gerak mengayun simpai pindah tangan di belakang badan *(change hands behind body)*

Gerakan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

a) Tahap persiapan
   (1) Berdiri dengan kedua kaki dibuka lebar dan berat badan bertumpu pada kaki kiri.
   (2) Tangan kiri memegang simpai dengan telapak tangan menghadap ke depan.

b) Tahap pelaksanaan
   (1) Simpai diayun di belakang badan ke arah bawah kemudian ke atas. Selanjutnya simpai dipindahkan ke tangan kanan dengan telapak tangan menghadap ke belakang, kemudian simpai diayun ke sisi kanan.
   (2) Setiap gerak mengayun simpai diikuti perpindahan berat badan.
   (3) Lakukan gerakan yang sama pada arah berlawanan.

c) Akhir gerakan
   Sikap badan kembali ke posisi semula.

Perhatikan gambar berikut!

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 7.11 Gerakan mengayun simpai pindah tangan di belakang badan.

5) Gerak mengayun simpai pindah tangan di atas kepala *(change hand overhead)*

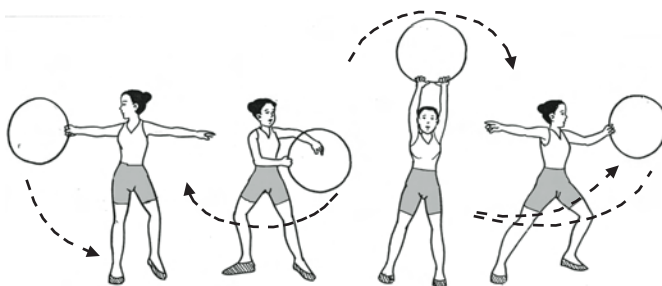
Gerakan ini dapat praktikkan siswa dengan cara berikut ini.

a) Tahap persiapan
   (1) Berdiri dengan kedua kaki dibuka lebar dan berat badan bertumpu pada kaki kanan.
   (2) Tangan kanan memegang simpai dengan telapak tangan menghadap ke depan.

b) Tahap pelaksanaan
   (1) Simpai diayun ke bawah melintas badan ke kiri dan kembali ke kanan atas kepala.
   (2) Pindahkan simpai di atas kepala dan ayun simpai ke sisi kiri.
   (3) Setiap gerak mengayun simpai diikuti perpindahan berat badan.
   (4) Lakukan gerakan yang sama dengan arah berlawanan.

c) Akhir gerakan

Sikap badan kembali pada posisi semula

Perhatikan gambar berikut!

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 7.12 Gerakan mengayun simpai pindah tangan di atas kepala.

b. Gerakan Memutar

Simpai dapat berputar mengitari poros horizontal atau vertikal dengan cara memutarkannya dengan ibu jari dan jari tangan atau memutarkannya dengan gerakan lengan. Poros horizontal, simpai akan bergerak ke depan atau ke belakang dan poros vertikal, simpai akan berputar ke kiri atau ke kanan. Gerakan memutarkan simpai dapat dilakukan dengan satu atau dua tangan, tetapi harus dikombinasikan dengan gerakan badan atau langkah-langkah tari. Putaran simpai juga dapat berputar antara ibu jari dengan jari telunjuk dan juga pada telapak tangan maupun bagian belakang telapak tangan. Berikut ini beberapa macam gerakan memutar simpai.

1) Memutar simpai pada arah depan *(turning in frontal plane)*

Gerakan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

a) Tahap persiapan

(1) Berdiri dengan kedua kaki dibuka lebar.

(2) Simpai dipegang di depan badan oleh kedua tangan dengan teknik pegangan luar pada sisi yang berlawanan.

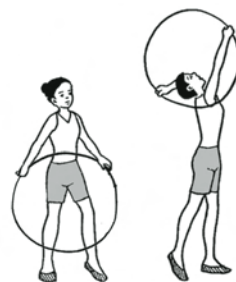
b) Tahap pelaksanaan

(1) Pindahkan tumpuan berat badan pada kaki kiri dan putar simpai ke kiri di atas kepala hingga lengan kiri membentuk setengah lingkaran di atas kepala dan lengan kanan membentuk setengah lingkaran di depan dada.

(2) Lakukan gerakan yang sama pada posisi yang berlawanan.

c) Akhir gerakan

Sikap badan kembali pada posisi semula.

Perhatikan Gambar 7.13!

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 7.13 Memutar simpai pada arah depan *(turning in frontal plane)*.

2) Memutar simpai arah horizontal *(turning in horizontal plane)*

Gerakan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

a) Tahap persiapan

(1) Berdiri dengan kedua kaki dirapatkan, kedua lengan diluruskan di atas kepala.

(2) Simpai dipegang menggunakan kedua tangan di atas kepala searah horizontal dengan pegangan luar *(outside grip)*.

b) Tahap pelaksanaan

(1) Putar simpai ke kanan dengan tangan kiri dan lengan kanan memutar ke kiri.

(2) Akhiri gerakan lengan menyilang di depan kepala dan gerakan kembali pada posisi semula.

(3) Lakukan pula gerakan dengan arah yang berlawanan.

c) Akhir gerakan

Sikap badan kembali pada posisi semula.

Perhatikan Gambar 7.14!

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 7.14 Memutar simpai pada arah horizontal *(turning in horizontal plane).*

3) Memutar simpai pada arah sagital

Gerakan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

a) Tahap persiapan

(1) Sikap berdiri sambil melangkah, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang dengan berat badan bertumpu pada kaki kanan.

(2) Simpai dipegang menggunakan kedua tangan, di sebelah kanan badan dengan teknik pegangan dalam dan tangan kiri dengan teknik pegangan luar.

b) Tahap pelaksanaan

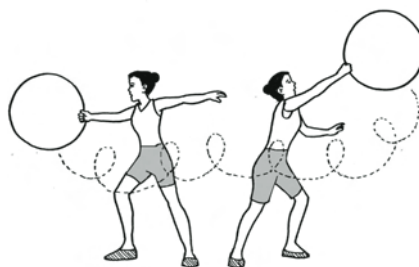
(1) Pindahkan tumpuan berat badan pada kaki kiri bersamaan simpai diputar ke atas belakang kepala dengan kedua tangan tetap memegang simpai.

(2) Pindahkan kembali tumpuan berat badan pada kaki kanan bersamaan itu simpai diputar kembali ke posisi semula.

(3) Kemudian, lakukan gerakan kebalikannya.

c) Akhir gerakan

Sikap badan kembali pada posisi semula.

Perhatikan Gambar 7.15!

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 7.15 Memutar simpai pada arah sagital.

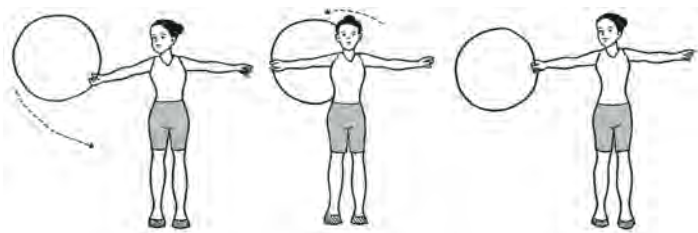
4) Memutar simpai di depan lengan (*circle in front of the arm*)

Gerakan ini dapat praktikkan siswa dengan cara berikut ini.

a) Tahap persiapan
   (1) Berdiri dengan kedua kaki rapat.
   (2) Simpai dipegang dengan tangan kanan, posisi telapak tangan menghadap ke belakang.

b) Tahap pelaksanaan
   (1) Putar simpai ke arah dalam melingkar dasar ibu jari sambil dipegang longgar, akhir putaran simpai dipegang dengan erat dan telapak tangan menghadap dalam.
   (2) Lakukan gerakan yang sama pada arah berlawanan (menggunakan tangan kiri).

c) Akhir gerakan
   Sikap badan kembali pada posisi semula.

Perhatikan Gambar 7.16!

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 7.16 Memutar simpai di depan lengan.

Informasi & Tips

☆ Lakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum melakukan latihan menggunakan alat.
☆ Alat yang digunakan harus aman dipastikan kelayakannya.
☆ Lakukan latihan setiap gerakan secara berulang-ulang.
☆ Setiap gerakan harus diikuti dengan keluwesan gerak tubuh.
☆ Setiap gerakan mengayun dan memutar simpai diikuti gerak memindahkan berat badan.

Info Khusus

Senam ritmik modern dikembangkan dari senam irama dan tari. Dalam senam ritmik, pesenam melakukan gerakan bersama alat (tali, pita, tongkat, simpai, bola) yang diiringi musik. Senam ritmik pertama kali dipertandingkan dalam Olimpiade XIV di Melbourne tahun 1956, namun hanya nomor perorangan. Adapun senam ritmik beregu mulai dipertandingkan pada Olimpiade XXIV di Seoul tahun 1988.

Rangkuman

- ☆ Senam irama dapat dilakukan baik dengan menggunakan alat maupun tanpa menggunakan alat.
- ☆ Beberapa alat yang dapat digunakan dalam senam irama antara lain bola, tali atau pita, gada, tongkat, dan simpai.
- ☆ Senam irama merupakan rangkaian gerakan senam yang dilakukan dengan rangkaian langkah-langkah disertai ayunan lengan dan sikap badan dengan diiringi suatu irama.
- ☆ Alat tongkat yang digunakan dalam senam irama memiliki ukuran 1 meter dan diameter 5 cm.
- ☆ Cara memegang tongkat dalam senam irama dapat dilakukan beberapa macam yaitu pegangan biasa *(regular grip)*, pegangan berlawanan *(reverse grip)*, dan pegangan campuran *(mixed grip)*.
- ☆ Alat bantu simpai dalam senam irama dapat dibuat dari kayu atau plastik dengan berat minimum 300 gram, dengan diameter 60 cm – 75 cm untuk anak dan 80 cm – 90 cm untuk dewasa.
- ☆ Cara memegang simpai dalam senam irama terdiri atas lima macam yaitu pegangan biasa (*over grip*), pegangan berlawanan (*under grip*), pegangan dalam (*inside grip*), pegangan luar (*outside grip*), dan pegangan campuran (*mixed grip*).
- ☆ Bidang gerak simpai terdiri atas bidang frontal, sagital, dan bidang horizontal.

Evaluasi Bab 7

Tugas Mandiri

A. Pilihlah jawaban yang paling tepat!

1. Di bawah ini merupakan unsur-unsur gerakan dalam senam irama, *kecuali* ...
   a. ritmik
   b. keluwesan
   c. kekuatan
   d. kontinuitas
2. Dalam melakukan senam irama gerakannya harus bersifat kontinuitas artinya ... .
   a. tidak terputus-putus
   b. fleksibel
   c. luwes
   d. tepat dengan irama

3. Berat simpai untuk pertandingan adalah ... .
   a. 100 gram
   b. 200 gram
   c. 300 gram
   d. 400 gram
4. Alat simpai untuk pertandingan dapat dibuat dari bahan ... .
   a. kayu
   b. plastik
   c. fiberglass
   d. aluminium
5. Pegangan simpai dengan telapak tangan menghadap ke atas adalah ... .
   a. *inside grip*
   b. *regular grip*
   c. *reverse grip*
   d. *outside grip*
6. Pegangan simpai dengan telapak tangan menghadap ke bawah adalah ...
   a. *inside grip*
   b. *regular grip*
   c. *reverse grip*
   d. *outside grip*
7. Sikap awal lengan pada umumnya dimulai dengan kedua lengan diluruskan ke ... .
   a. atas
   b. samping
   c. depan
   d. belakang
8. Teknik pegangan simpai yang digunakan dalam gerakan mengayun dan melontar simpai adalah teknik ... .
   a. pegangan biasa
   b. pegangan berlawanan
   c. pegangan dalam
   d. pegangan luar
9. Perpindahan simpai dilakukan saat melakukan gerak mengayun simpai pindah tangan depan badan adalah saat ... .
   a. sampai di depan badan
   b. sampai di samping badan
   c. sampai di atas badan
   d. sampai di belakang badan

10. Jenis pegangan *under grip* dalam senam irama terdapat pada alat ... .
    a. pita
    b. simpai
    c. gada
    d. tongkat
11. Pada arah gerakan mengayun simpai saat melakukan teknik mengayun simpai berlawanan arah dengan badan adalah ke ... .
    a. atas melintasi badan ke kiri
    b. bawah melintasi badan ke kiri
    c. belakang melintasi badan ke kiri
    d. depan melintasi badan ke kiri
12. Posisi telapak tangan saat memegang simpai dengan teknik pegangan berlawanan adalah menghadap ke ... .
    a. atas
    b. belakang
    c. bawah
    d. depan
13. Alat bantu berbentuk tongkat yang digunakan dalam senam irama memiliki panjang ... .
    a. 5 cm
    b. 50 cm
    c. 1 meter
    d. 10 meter
14. Di bawah ini adalah beberapa bidang gerak dalam senam irama menggunakan simpai, *kecuali* ... .
    a. frontal
    b. sagital
    c. horizontal
    d. diagonal
15. Posisi kedua lengan saat memutar simpai arah horizontal adalah ... .
    a. menyilang di depan kepala
    b. menyilang di belakang kepala
    c. menyilang di atas kepala
    d. menyilang di samping kepala

B. Jawablah dengan singkat dan benar!

1. Apakah yang dimaksud dengan fleksibilitas gerakan dalam senam irama?
2. Sebutkan tiga macam gerak dasar dalam senam irama!
3. Apakah yang dimaksud dengan kontinuitas gerakan dalam senam irama?

4. Jelaskan ukuran tongkat yang dapat digunakan sebagai alat bantu dalam senam irama!
5. Bagaimanakah langkah-langkah teknik dasar gerakan mengayun tongkat ke samping?

Tugas Kelompok

Kerjakan tugas berikut!

Senam alat menggunakan simpai termasuk kategori aktivitas ritmik yang relatif baru. Pada mulanya, senam simpai dirasa kurang memberikan nilai bagi pengembangan fisik. Namun, dalam waktu yang relatif singkat alat simpai menjadi salah satu yang memiliki nilai tersendiri, untuk digunakan dalam senam dan akhirnya dimasukkan pada acara Kejuaraan Dunia senam ritmik modern sejak tahun 1963. Diskusikan dengan kelompok belajar kalian untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut ini.

1. Mengapa dalam gerakan memutar simpai harus dikombinasikan dengan gerakan badan atau langkah-langkah tari?
2. Dari bagian tubuh yang mana terjadinya gerakan pada gerakan memutar alat simpai? Coba salah satu dari kalian mempraktikkannya!

Tugas Praktik

1. Coba praktikkan cara memegang tongkat pada senam irama, baik cara pegangan biasa, pegangan berlawanan, maupun pegangan campuran!
   Cara manakah yang paling cocok menurut kalian? Mengapa?
2. Coba praktikkan beberapa gerakan menggunakan tongkat!
   Apakah kalian mengalami kesulitan? Jika ya, langkah apakah yang akan kalian lakukan? Jelaskan!
3. Coba praktikkan beberapa gerakan mengayun simpai pada senam irama!
   Apakah kalian merasa lebih sulit daripada melakukan gerakan menggunakan tongkat? Ataukah gerakan yang kalian lakukan terasa kaku? Jika ya, apakah yang akan kalian lakukan untuk memperbaikinya?
4. Coba praktikkan beberapa gerakan memutar simpai pada senam irama!
   Apakah kalian masih mengalami kesulitan seperti pada saat melakukan gerakan mengayun simpai? Jika ya, langkah apakah yang akan kalian lakukan? Jelaskan!

Bab 8

Teknik Dasar Renang (Renang Gaya Bebas dan Gaya Dada)

Sumber: *www.library.thinkquest.org*, 2009

Gambar 8.1 Renang merupakan olahraga air yang mengasyikkan.

Tahukan kalian, nama-nama seperti Elsa Manora Nasution atau Richard Sambera? Dua orang tersebut adalah atlet renang nasional dari Indonesia di era 1990 sampai 2000-an. Adakah di antara kalian yang menyukai olahraga renang? Mengapa kalian menyukainya? Renang merupakan salah satu olahraga air yang mengasyikkan. Renang memberikan kesenangan, relaksasi, tantangan, persaingan, dan kemampuan untuk menyelamatkan diri dalam keadaan darurat di dalam air.

Kata Kunci

renang, gaya bebas, gaya dada, gerakan kaki, gerakan lengan, pernapasan

Renang tidak menentukan suatu pola gerakan tangan atau kaki yang harus dilakukan. Namun demikian suatu kombinasi tertentu dari beberapa jenis gerakan dapat lebih efisien daripada kombinasi yang lain. Oleh sebab itu para perenang mengelompokkan kombinasi gerakan tersebut ke dalam gaya-gaya renang. Nah, dalam bab ini akan dibahas tentang renang gaya bebas dan gaya dada. Setelah mempelajari bab ini kalian diharapkan mampu menguasai dan mempraktikkan teknik dasar dalam renang gaya bebas serta melakukan koordinasi teknik dasar pada renang gaya dada.

A. Renang Gaya Bebas (*Crawl Stroke*)

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi pada bab ini, siswa diharapkan dapat:
1. mempraktikkan teknik dasar gerakan kaki pada renang gaya bebas,
2. mempraktikkan teknik dasar gerakan lengan pada renang gaya bebas, dan
3. mempraktikkan teknik dasar pernapasan pada renang gaya bebas.

Di kelas VII kalian telah mempelajari beberapa teknik dasar renang gaya bebas. Nah di kelas VIII ini kalian akan sedikit mengulang materi yang telah kalian pelajari di kelas VII. Namun demikian di kelas VIII ini juga akan dibahas beberapa teknik lanjutan yang akan menambah wawasan kalian tentang teknik dasar renang.

Menurut David G. Thomas dalam buku *Renang, Langkah-Langkah Menuju Keberhasilan* (1998 : 111), renang gaya bebas adalah teknik berenang yang menggunakan gerakan mengayunkan tangan lewat atas permukaan air atau sering juga disebut *crawl*. Gaya bebas merupakan gaya yang paling cepat dan paling efisien. Oleh sebab itu, gaya bebas sering disebut renang yang sesungguhnya.

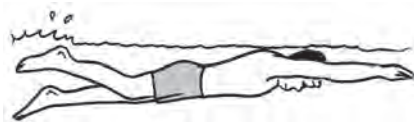
Berikut ini beberapa teknik dasar gerakan kaki, gerakan lengan, dan teknik dasar pernapasan pada renang gaya bebas yang dapat dipraktikkan dan dikuasai siswa dengan nilai disiplin, keberanian, dan kebersihan.

1. Teknik Dasar Gerakan Kaki

Gerakan kaki dalam renang gaya bebas berperan sebagai tenaga pendorong atau penggerak dan terutama berperan sebagai pengatur keseimbangan tubuh.

Latihan gerakan kaki dapat dilakukan di kolam dangkal. Siswa dapat melakukan latihan gerakan kaki dalam renang gaya bebas dengan cara berikut ini.

a. Sikap Awal

1) Kedua lengan bertumpu pada lantai kolam tegak lurus dengan tubuh, jari-jari tangan menunjuk ke depan dan kedua tangan berpegangan pada tepi kolam.
2) Tubuh dan kedua kaki lurus ke belakang rata dengan permukaan air.
3) Kepala atau muka menghadap ke depan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 8.2 Teknik gerakan kaki dalam renang gaya bebas.

b. Gerakan Kaki

1) Gerakan kaki dimulai dari panggul dan berakhir dengan gerakan kibasan pergelangan kaki. Kaki kiri dan kaki kanan bergerak bergantian ke atas dan ke bawah.
2) Gerakan kaki yang ke atas dilakukan dengan rileks dan jangan terlalu tinggi terangkat ke atas permukaan air, tetapi cukup dekat pada permukaan air.
3) Gerakan kaki yang ke bawah dilakukan agak kuat, terutama gerakan pergelangan kaki. Jarak antara kedua ujung kaki yang ke atas dan yang ke bawah kurang lebih antara 25 – 40 cm.

2. Beberapa Model Latihan Pembelajaran Teknik Gerakan Kaki pada Renang Gaya Bebas

Berikut adalah bentuk-bentuk latihan gerakan kaki pada renang gaya bebas yang dapat dipraktikkan siswa.

a. Latihan 1

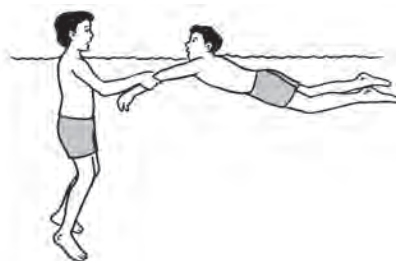
Latihan gerak dasar menendang sambil duduk di pinggir kolam.

Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara melakukan gerakan kaki menendang bergantian kanan kiri, dan sumber gerakan dari pangkal paha. Latihan ini dilakukan sambil duduk di pinggir kolam.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 8.3 Latihan gerakan kaki 1.

b. Latihan 2

Latihan gerakan kaki pada renang gaya bebas dapat dilakukan dengan bantuan salah seorang teman. Latihan tersebut dapat dipraktikkan siswa dengan cara meminta bantuan teman untuk memegang kedua lengannya ketika di dalam air.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 8.4 Latihan gerakan kaki 2.

Lengan, badan, dan kaki diluruskan. Teknik gerakan kaki naik turun, kanan dan kiri bergantian. Pada saat menggerakkan kaki, perenang maju ke depan, sedangkan teman yang memegang lengan bergerak mundur.

c. Latihan 3

Latihan gerakan kaki renang gaya bebas dilakukan dengan cara kedua tangan berpegangan pada papan pelampung.

Latihan ini dapat dipraktikkan siswa ketika di dalam air dengan menggunakan papan pelampung sebagai pegangan tangan. Lengan, badan, dan kedua kaki lurus, teknik gerakan kakinya sama dengan gerakan pada latihan sebelumnya. Pada saat kaki digerakkan, perenang bergerak maju ke depan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 8.5 Latihan gerakan kaki 3.

3. Teknik Dasar Gerakan Lengan

Berikut ini cara melakukan teknik gerakan tangan pada renang gaya bebas yang dapat dipratikkan siswa.

a. Sikap Awal

1) Sikap permulaan berdiri kangkang, badan dibungkukkan sehingga horizontal dengan permukaan air, kepala di atas permukaan air.
2) Gerakkan tangan satu per satu, dimulai dengan memasukkan tangan dan jari-jari. Pada saat tangan lurus ke muka, jari-jari rapat. Selanjutnya mulailah gerakan mendayung dengan jalan menekan air sekuat mungkin dan mendorong ke belakang dan membengkokkan lengan ke arah dada.

b. Gerakan Lengan dalam Renang Gaya Bebas

Gerakan lengan dalam renang gaya bebas dibagi menjadi tiga tahap.

1) *Pull* (gerakan menarik)

Dimulai dari posisi lurus ke depan, kemudian lengan ditarik silang di bawah dada dengan siku dibengkokkan.

Gerakan menarik, dapat dilakukan dengan cara berikut ini.

a) Menarik di bawah tubuh pada garis tengah.
b) Menarik di bawah tubuh agak jauh dari garis tengah.
c) Menarik di bawah tubuh mendekati garis tengah.
d) Menarik di bawah tubuh, menyilang garis tengah.

2) *Push* (gerakan mendorong)

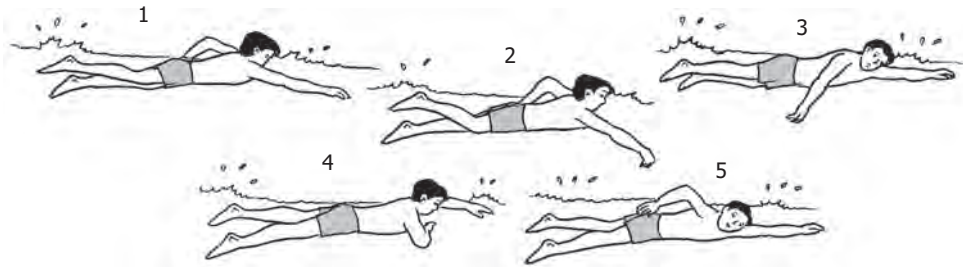
Setelah siku mencapai bidang vertikal bahu dilanjutkan dengan gerakan mendorong sampai lengan lurus ke belakang.

3) *Recovery* (gerakan istirahat)

Setelah gerakan mendorong selesai dan tangan lurus ke belakang, dilanjutkan dengan mengangkat siku keluar dari air, diikuti dengan lengan bawah dan jari-jari secara rileks kemudian digeser ke arah depan di atas permukaan air.

Selanjutnya jari-jari dimasukkan ke dalam air.

Gerakan istirahat dapat dilakukan dengan cara berikut ini.

a) Siku diangkat tinggi
b) Siku diangkat sedang
c) Siku diangkat rendah atau menengah lurus

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 8.6 Teknik gerakan tangan pada renang gaya bebas.

4. Beberapa Latihan Pembelajaran Teknik Gerakan Lengan pada Renang Gaya Bebas

Berikut ini beberapa latihan gerakan lengan pada renang gaya bebas yang dapat dipraktikkan siswa.

a. Latihan 1

Siswa dapat berlatih melakukan gerakan lengan renang gaya bebas, dengan kedua paha mengapit papan pelampung. Posisi kedua kaki, badan, dan tangan lurus, serta badan terapung di atas permukaan air.

Sumber: Dokumen Penerbit, 2009

Gambar 8.7 Latihan gerakan lengan 1.

b. Latihan 2

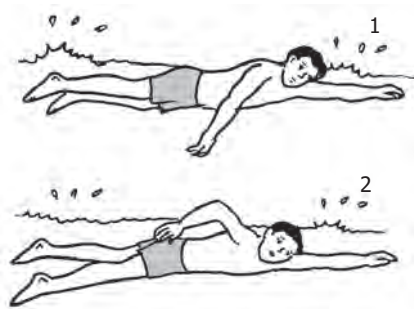
Siswa dapat berlatih melakukan gerakan lengan renang gaya bebas dengan kedua kaki dipegang oleh teman dari belakang. Berikut ini cara mempraktikkan latihannya.

Lakukan sikap telungkup di atas permukaan air. Kedua kaki dipegangi teman dari belakang, hingga posisi kedua kaki dan badan lurus. Lakukan gerakan tangan kiri dan tangan kanan secara bergantian. Ketika tangan kiri selesai mengayuh dan mulai diangkat keluar dari dalam air, tangan kanan langsung masuk ke dalam air dan mengayuh ke belakang begitu seterusnya.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 8.8 Latihan gerakan lengan 2.

5. Teknik Pernapasan pada Renang Gaya Bebas

Prinsipnya, pernapasan pada renang gaya bebas adalah pengambilan udara yang dilakukan dengan mulut, ketika kepala diputar ke samping atas sehingga mulut berada di atas permukaan air. Setelah itu udara dikeluarkan dan diembuskan kembali di dalam air ketika kepala kembali ke sikap semula. Pengambilan udara dilakukan dengan menggunakan mulut dengan tujuan untuk menghindari masuknya air ke lubang hidung dan untuk mempersingkat waktu pengambilan udara karena harus dilakukan dengan cepat.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 8.9 Teknik pernapasan pada renang gaya bebas.

Teknik pernapasan pada renang gaya bebas dilakukan dengan cara memutar leher ke kanan atau ke kiri dan bersamaan dengan itu tangan melakukan gerak tarikan. Atau ketika tangan melakukan gerak dorongan, mengambil udara melalui mulut saat di atas permukaan air.

6. Beberapa Latihan Pembelajaran Teknik Pernapasan pada Renang Gaya Bebas

Berikut ini beberapa latihan teknik pernapasan renang gaya bebas.

a. Latihan 1

Melakukan teknik pernapasan renang gaya bebas berpegangan di dinding kolam. Latihan tersebut dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 8.10 Latihan teknik pernapasan 1.

1) Posisi badan telungkup terapung di permukaan air, kedua tangan memegang dinding kolam, kedua kaki lurus ke belakang.
2) Lakukan gerakan pukulan kaki sebanyak 2 x pukulan dan putar leher ke kanan atau ke kiri, lalu hirup udara di atas permukaan air melalui mulut.
3) Setelah bernapas melalui mulut, lalu masukkan lagi muka ke dalam air dan buang napas di dalam air. Latihan dilakukan berulang-ulang.

b. Latihan 2

Melakukan teknik pernapasan renang gaya bebas dengan berpegangan pada papan pelampung. Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Posisi telungkup di atas permukaan air. Badan, kedua kaki dan lengan lurus memegang papan pelampung.

2) Lakukan gerakan kaki sebanyak 2 kali atau 4 kali, lalu putar leher ke kanan atau ke kiri, ambil napas melalui mulut di atas permukaan air.
3) Masukkan lagi muka ke dalam air dan buang napas di dalam air. Demikian latihan dilakukan berulang-ulang.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009
Gambar 8.11 Latihan teknik pernapasan 2.

c. Latihan 3

Melakukan teknik pernapasan renang gaya bebas dengan posisi badan terapung di atas permukaan air. Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Posisi telungkup di atas permukaan air dengan badan, kaki, dan lengan lurus.
2) Lakukan gerakan kaki dan tarik lengan kanan ke belakang, lalu putar leher ke atas dan hirup udara melalui mulut.
3) Saat lengan diputar dan masuk di air, lalu putar kembali leher dan masukkan muka ke dalam air dan buang napas di dalam air.
4) Latihan dilakukan berulang-ulang.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009
Gambar 8.12 Latihan teknik pernapasan 3.

B. Renang Gaya Dada (*Chest Stroke*)

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi pada bab ini, siswa diharapkan dapat:
1. mempraktikkan sikap badan di permukaan air pada renang gaya dada,
2. melakukan koordinasi teknik dasar meluncur, gerakan kaki dan gerakan lengan pada renang gaya dada, dan
3. melakukan koordinasi teknik dasar pernapasan pada renang gaya dada.

Gaya dada (*chest stroke*) merupakan salah satu dari empat gaya renang yang diperlombakan dalam pertandingan-pertandingan renang internasional. Renang gaya dada disebut juga gerak katak karena berenang dengan menggunakan gaya dada ini menirukan gerakan katak di air. Agar dapat melakukan renang gaya dada dengan baik, maka perenang harus mengatur posisi tubuh pada saat berada di permukaan air.

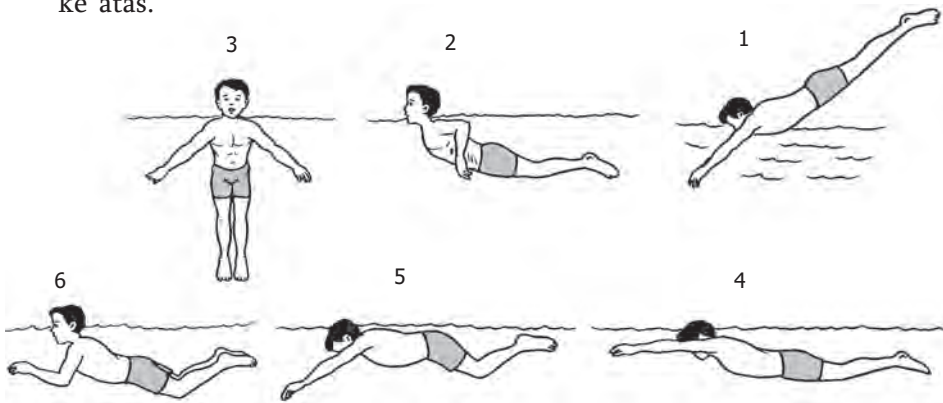
Berikut ini teknik dasar renang gaya dada yang harus dikuasai dan dilakukan dengan nilai disiplin, keberanian, dan kebersihan.

1. Sikap Badan di Permukaan Air pada Renang Gaya Dada

Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam kaitannya dengan sikap badan di permukaan air pada renang gaya dada adalah meliputi hal-hal berikut ini.

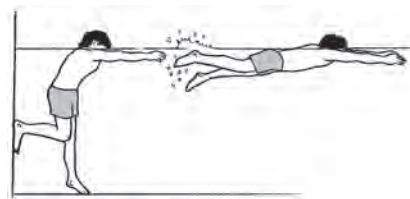
a. Sikap badan telungkup di permukaan air dan sebaiknya sejajar dengan air agar tekanan air terjadi sekecil mungkin. Pandangan mata lurus ke depan.

b. Badan dan seluruh anggota badan dalam keadaan rileks agar mempermudah posisi badan di atas permukaan air.

c. Pada saat meluncur ke depan, posisi badan diusahakan sedatar mungkin. Kepala masuk ke dalam permukaan air kira-kira 80% dengan muka sedikit terangkat ke atas.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 8.13 Sikap badan di permukaan air pada renang gaya dada.

2. Teknik Dasar Meluncur

Teknik dasar meluncur dalam renang adalah terlepasnya badan dari dinding kolam akibat tolakan air, sehingga keadaan badan berada di atas air (terapung) dengan posisi badan lurus, tangan lurus di samping telinga, telapak tangan menghadap ke bawah dan kaki sejajar rapat. Berikut ini teknik-teknik dasar meluncur yang dapat dipraktikkan siswa.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 8.14 Teknik dasar meluncur.

a. Berdiri dengan satu kaki sedangkan kaki yang satunya ditekuk, telapak kaki menempel pada dinding kolam, sikap badan dibungkukkan ke depan dan posisi kedua tangan lurus ke depan.

b. Tolakkan kedua kaki yang menempel pada dinding kolam, hingga badan terdorong ke depan dalam sikap mengambang dan bersiap akan meluncur.

3. Beberapa Latihan Pembelajaran Teknik Dasar Renang Gaya Dada

a. Teknik Dasar Gerakan Kaki

Berikut ini beberapa latihan teknik dasar gerakan kaki yang dapat dipraktikkan siswa.

1) Latihan 1

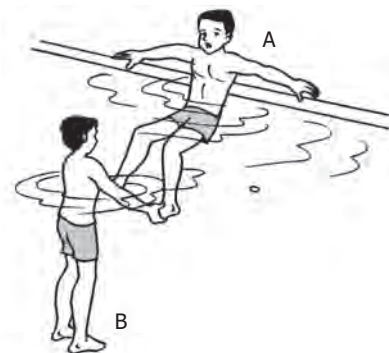
Latihan gerak dasar kaki gaya dada sambil berdiri di pinggir menghadap kolam. Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

a) Berdiri di pinggir kolam, kedua tangan berpegangan pada dinding kolam dan pandangan menghadap ke kolam.
b) Kedua kaki masuk di dalam air.
c) Lakukan gerak menekuk kedua lutut dan meluruskan kedua kaki yang diawali gerak memutar.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009
Gambar 8.15 Latihan gerakan kaki renang gaya dada sambil berdiri menghadap kolam.

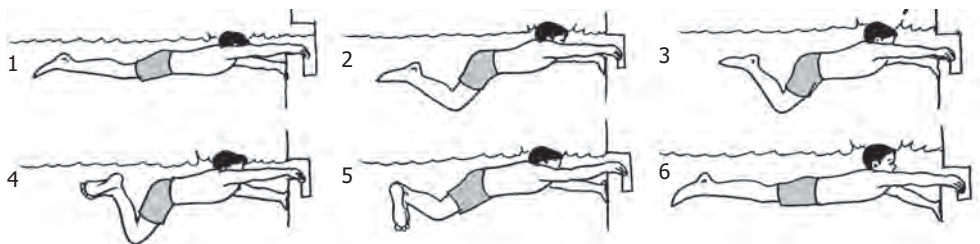
2) Latihan 2

Latihan gerakan kaki pada gaya dada dilakukan sambil berdiri menghadap kolam, telapak kaki dipegangi teman sebagai bebannya. Latihan ini dapat dipraktikkan oleh siswa dengan cara berikut ini.

a) Latihan ini dilakukan dua orang.
b) A berdiri menghadap ke kolam dengan kedua lengan berpegangan di dinding kolam. B berdiri sambil memegangi kedua telapak kaki A.
c) A melakukan gerakan kaki seperti pada latihan 1. Pegangan telapak kaki oleh teman berfungsi memberi hambatan atau beban.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009
Gambar 8.16 Latihan gerakan kaki berdiri menghadap kolam dengan telapak kaki dipegang teman.

3) Latihan 3

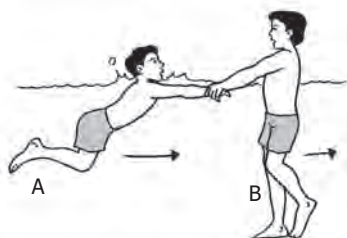
Latihan gerakan kaki gaya dada sambil memegang dinding kolam. Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

a) Kedua lengan, berpegangan pada parit kolam.
b) Badan, lengan, dan kedua kaki lurus, hingga posisi badan terapung di atas permukaan air.
c) Lakukan gerakan kaki gaya dada.
d) Menekuk kedua lutut bersamaan pergelangan kaki diputar ke atas.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 8.17 Latihan teknik dasar gerakan kaki berpegangan pada dinding kolam

4) Latihan 4

Latihan gerakan kaki, dengan kedua lengan dipegangi teman. Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

a) Latihan ini dilakukan dua orang.
b) A telungkup posisi terapung di air.
c) B memegangi kedua lengan A di depan.
d) A melakukan gerakan kaki renang gaya dada.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 8.18 Melakukan gerakan kaki dengan bantuan teman.

b. Teknik Dasar Gerakan Lengan

Pada prinsipnya gerakan lengan dalam renang gaya dada dibedakan menjadi dua yaitu gerakan menarik (*pull*) dan gerakan istirahat (*recovery*).

1) Gerakan menarik (*pull*)

Gerakan menarik (*pull*) pada renang gaya dada dapat dilakukan siswa dengan cara berikut ini.

a) Lakukan gerakan kedua lengan ke luar (ke samping) sampai berjarak ± 30 cm antara lengan kiri dan kanan.
b) Bengkokkan kedua siku sedikit dan lengan bagian atas diputar dengan wajar. Selanjutnya tarik kedua telapak tangan ke belakang dengan kuat sampai segaris dengan bahu. Pada saat ini gerakan pada siku terlihat jelas.
c) Putarlah kedua telapak tangan ke arah dalam, sampai kedua telapak tangan bertemu di bawah dada. Kedua siku mengikuti rapat di bawah dada.

2) Gerakan pengembalian lengan (*recovery*)

Gerakan pengembalian lengan dapat dilakukan siswa setelah telapak tangan dan kedua siku rapat di bawah dada, dan selanjutnya kedua lengan didorong lurus ke depan serta usahakan agar kedua lengan dalam sikap rileks dengan posisi horizontal.

Berikut ini beberapa latihan teknik dasar gerakan lengan (tangan).

1) Latihan 1

Latihan gerakan tangan dengan menggunakan sebuah pelampung kaki bertali di salah satu pergelangan kaki.

Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

a) Diawali dari posisi mengapung telungkup di atas air dengan kedua tangan diluruskan ke depan.

b) Tekuk pergelangan tangan hingga ujung jari tangan lurus menghadap ke bawah dan siku diangkat seperti posisi tangan di atas. Dagu sedikit diangkat agar bisa tetap melihat saat melakukan gerakan tangan.

c) Gerakan tangan dilakukan dengan mengayuh dalam gerakan setengah melingkar (ke luar, ke belakang, dan ke dalam) dengan siku ditekuk 90° dari ujung jari lurus menghadap ke bawah.

d) Gerakkan siku kembali ke sisi tubuh sedangkan telapak tangan harus tetap sejajar dengan dagu dan leher.

e) Putar tangan hingga telapak tangan menghadap ke bawah. Doronglah tangan ke depan tepat di bawah permukaan lurus ke depan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 8.19 Latihan gerakan tangan dengan menggunakan pelampung kaki bertali

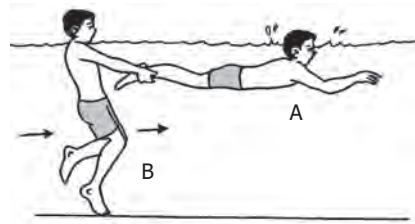
2) Latihan 2

Latihan melakukan gerakan tangan, dengan kedua kaki dipegangi teman. Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

a) Latihan ini dilakukan dua orang (A dan B).

b) A telungkup terapung di atas air.

c) B berdiri di belakang memegangi kedua kaki A.

d) Selanjutnya A melakukan gerakan tangan renang gaya dada.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

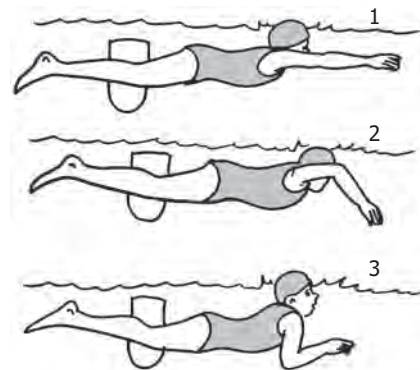
Gambar 8.20 Latihan gerakan tangan dengan bantuan teman

3) Latihan 3

Latihan gerakan tangan dengan kedua paha kaki menjepit papan pelampung. Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

a) Diawali dengan sikap berdiri di pinggir kolam dangkal, kedua paha menjepit papan pelampung.

b) Lakukan posisi telungkup terapung di atas air, kedua lengan diluruskan ke depan dan kedua kaki lurus ke belakang.

c) Lakukan gerakan tangan gaya dada dengan teknik sama seperti latihan-latihan sebelumnya.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 8.21 Latihan gerakan tangan dengan penjepit pelampung.

c. Teknik Dasar Pernapasan

Siswa dapat mempraktikkan teknik dasar pernapasan pada renang gaya dada dengan cara berikut ini.

Gerakan pengambilan napas pada renang gaya dada dilakukan pada akhir dorongan dari gerakan lengan (*pull*) ketika tangan siap mendorong ke depan. Kepala diangkat sampai batas mulut keluar dari permukaan air, pada saat pengambilan napas posisi badan tetap dalam posisi horizontal/segaris dengan bahu. Pengeluaran napas dilakukan pada waktu gerakan lengan kembali ke sikap awal, bersamaan dengan hidung dan mulut masuk ke dalam permukaan air, lalu keluarkan napas melalui mulut dan hidung sedikit demi sedikit.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 8.22 Teknik pernapasan pada renang gaya dada.

Berikut ini beberapa latihan pembelajaran teknik dasar pernapasan pada renang gaya dada yang dapat dipraktikkan siswa.

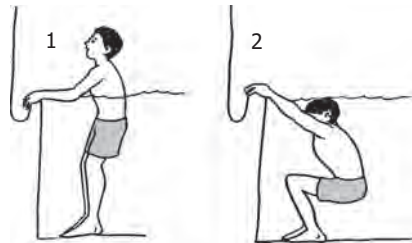
1) Latihan 1

Latihan melakukan pernapasan dengan berpegangan pada dinding kolam. Siswa dapat mempraktikkan latihan ini dengan cara berikut ini.

a) Diawali dengan berdiri di pinggir kolam, kedua lengan berpegangan pada dinding kolam.

b) Hirup udara di atas permukaan air kemudian rendahkan lutut hingga kepala masuk di permukaan air kemudian buang udara di dalam air melalui mulut.

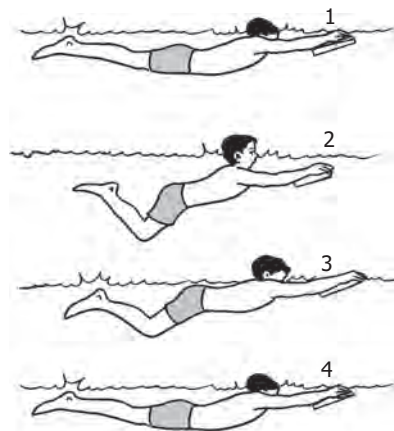
c) Setelah itu naikkan lutut dan angkat kembali kepala ke atas permukaan air untuk menghirup udara.

d) Demikian seterusnya

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 8.23 Latihan pernapasan dengan berpegangan pada dinding kolam.

2) Latihan 2

Latihan pernapasan dilakukan dengan kedua tangan berpegangan pada papan pelampung. Siswa dapat mempraktikkan latihan ini dengan cara berikut ini.

a) Diawali dengan posisi telungkup terapung di permukaan air, kedua lengan memegang papan pelampung di depan badan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 8.24 Latihan pernapasan dengan memakai papan pelampung.

b) Pada saat kedua kaki ditarik mendekati pinggul, leher diangkat ke atas permukaan air untuk menghirup udara.
c) Pada saat kedua kaki melakukan dorongan ke belakang, masukkan kembali kepala ke dalam air dan buang napas melalui mulut.

d. Koordinasi Renang Gaya Dada

Gerakan koordinasi renang gaya dada adalah tahapan dimana seluruh teknik dasar yang telah dipelajari mulai digabungkan. Di bawah ini adalah gerakan-gerakan koordinasi dalam renang gaya dada yang dapat dipraktikkan siswa dengan nilai disiplin, keberanian, dan tanggung jawab.

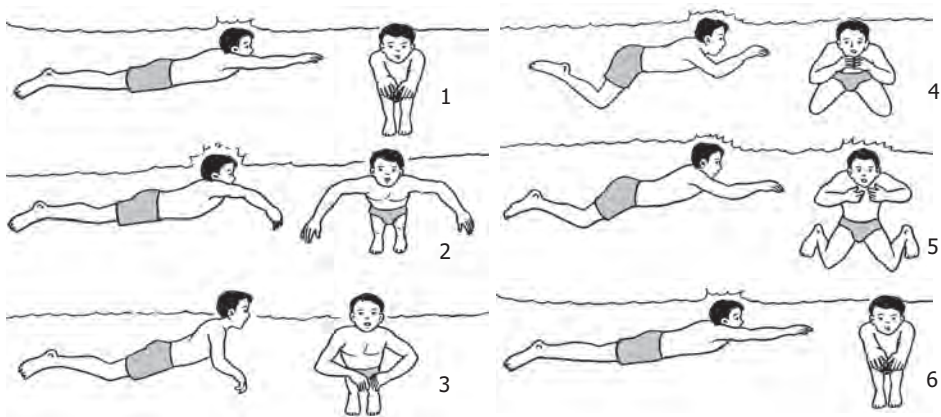
1) Tahap persiapan

a) Posisi badan telungkup terapung di atas permukaan air.
b) Kedua lengan lurus, kedua kaki lurus ke belakang.
c) Pandangan ke depan.

2) Tahap pelaksanaan

a) Kedua lengan mulai membuka ke samping dan kedua kaki bergerak mendekati pinggul.
b) Tangan direntangkan, dilanjutkan siku ditekuk membentuk sudut 90° pada waktu tangan bergerak mengayuh ke luar, telapak tangan lurus ke bawah dan kedua kaki bergerak mendekati pinggul.
c) Pada saat kedua tangan menekan ke bawah permukaan air dengan cepat mengambil napas dengan menghirup udara.
d) Setelah kedua lengan mengakhiri putaran di bawah dagu, badan didorong ke depan lurus, kepala turun dan buang napas di bawah permukaan air bersamaan kedua kaki mendorong ke belakang.

3) Akhir gerakan

a) Badan, kedua lengan, dan kaki lurus.
b) Pandangan terpusat pada tangan, hingga batas air berada pada alis mata.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 8.25 Koordinasi teknik dasar pada renang gaya dada.

Informasi & Tips

- ☆ Dianjurkan tidak berenang sendirian tetapi harus ada pendamping sehingga ada yang memberi pertolongan ketika terjadi kecelakaan.
- ☆ Kenali terlebih dahulu tempat yang akan digunakan sehingga diketahui lokasi mana yang dalam dan yang dangkal.
- ☆ Lakukan kegiatan pembelajaran renang secara bertahap dimulai dari yang mudah ke yang lebih sulit.
- ☆ Jangan langsung berenang sehabis makan, tetapi tunggu minimal setelah 30 menit atau lebih lam alagi.
- ☆ Jangan bermain atau berlari-lari di dekat area kolam.
- ☆ Membersihkan badan sebelum dan sesudah melakukan belajar renang.

Info Khusus

Pertandingan renang telah dimulai di Eropa sekitar tahun 1800 dan sebagian besar menggunakan gaya dada. Renang gaya bebas pertama kali dikenalkan oleh Arthur Trudgen. Olahraga renang pertama kali dipertandingkan dalam Olimpiade modern tahun 1896 di Athena, Yunani. Pada Olimpiade ini hanya empat nomor yang dipertandingkan, yaitu nomor 100 m, 500 m, 1200 m, nomor bebas, dan 100 m bagi para pelaut.

Rangkuman

- ☆ Renang gaya bebas (*crawl stroke*) adalah teknik berenang yang menggunakan gerakan mengayunkan tangan lewat atas permukaan air. Gaya bebas merupakan gaya yang paling cepat dan paling efisien.
- ☆ Gerakan kaki dalam renang gaya bebas berperan sebagai tenaga pendorong atau penggerak dan terutama sebagai pengatur keseimbangan tubuh.
- ☆ Gerakan tangan dalam renang gaya bebas dibagi menjadi tiga tahap yaitu gerakan menarik (*pull*), mendorong (*push*), dan istirahat (*recovery*).
- ☆ Pernapasan pada renang gaya bebas dilakukan dengan mulut dan dilakukan saat kepala diputar ke samping atas hingga mulut berada di atas permukaan air, udara dihirup dan diembuskan di dalam air.
- ☆ Renang gaya dada (*chest stroke*) disebut juga renang gerak katak karena berenang menggunakan gaya dada menirukan gerakan katak di air.
- ☆ Beberapa teknik dasar dalam renang gaya dada yang harus dikuasai meliputi sikap badan di permukaan air, teknik dasar meluncur, teknik dasar gerakan kaki, teknik dasar gerakan tangan dan teknik dasar pernapasan.
- ☆ Gerakan koordinasi renang gaya dada adalah tahapan dimana seluruh teknik dasar dalam renang gaya dada seperti teknik dasar gerakan kaki, gerakan lengan, dan teknik pernapasan yang telah dipelajari perenang digabungkan menjadi satu rangkaian gerak.

Evaluasi Bab 8

Tugas Mandiri

A. Pilihlah jawaban yang paling tepat!

1. Gerakan maju dalam renang gaya bebas didapat dari ... .
   a. tangan
   b. kaki
   c. tangan dan kaki
   d. ayunan tangan
2. Gerakan kaki renang gaya bebas yang benar adalah ... .
   a. menyilang di dalam permukaan air
   b. turun naik menekan permukaan air
   c. menendang serta mengipas di dalam air
   d. memutar di dalam air
3. Hal yang dapat menyebabkan perenang gaya bebas berenang dengan arah yang dapat berbelok-belok adalah ... .
   a. badan perenang menggeliat
   b. gerakan kaki kurang terarah
   c. ayunan kaki berpusat pada lutut
   d. ayunan tangan tidak seimbang
4. Gerakan kaki dalam renang gaya bebas dimulai dari ... .
   a. lutut
   b. pangkal paha
   c. kaki
   d. pergelangan kaki
5. Pernapasan dalam renang gaya bebas dengan menggunakan ... .
   a. perut
   b. dada
   c. mulut
   d. hidung
6. Posisi tubuh pada saat melakukan renang gaya bebas adalah ... .
   a. bebas
   b. telentang
   c. telungkup
   d. miring
7. Cara mengambil napas dalam renang gaya bebas adalah dengan ... .
   a. memiringkan kepala
   b. tengadah
   c. mengangkat kepala
   d. naik turun
8. Gerakan kaki renang gaya dada diawali dengan ... .
   a. tarikan kedua tungkai kaki bawah ke atas
   b. kedua kaki digerakkan ke atas dan ke bawah
   c. lutut ditarik ke bawah
   d. kedua kaki dibuka selebar-lebarnya
9. Gerakan yang dilakukan setelah menekan air dalam renang gaya dada adalah ... .
   a. meluruskan tangan ke depan
   b. meluncur
   c. membuka kaki
   d. menyelam
10. Waktu yang tepat untuk mengembuskan udara ke dalam air pada renang gaya dada adalah saat ... .
    a. membuka lutut
    b. meluncur
    c. kepala menghadap ke air
    d. mengangkat kepala

11. Gerakan maju dalam renang gaya dada didapat dari gerakan ... .
    a. menekuk kaki
    b. meluruskan kaki
    c. membuka kaki
    d. menutup kaki
12. Pengambilan napas renang gaya dada pada saat kedua tangan ... .
    a. didorong ke depan
    b. menyatu di depan dada
    c. lurus ke depan
    d. ditarik ke samping bawah dagu
13. Berikut ini yang dimaksud dengan gerakan menarik dalam renang gaya dada adalah gerakan kedua lengan ke arah ... .
    a. samping
    b. depan
    c. atas
    d. bawah
14. Pengeluaran napas pada renang gaya dada dilakukan bersamaan dengan ... .
    a. kaki ditarik ke depan
    b. pengembalian lengan
    c. tangan mendayung
    d. tangan membuka ke samping
15. Posisi tangan pada saat meluncur dalam renang gaya dada adalah ...
    a. menggantung ke bawah
    b. menempel badan
    c. lurus, telapak tangan berhadapan
    d. lurus, telapak tangan terbuka

B. Jawablah dengan singkat dan benar!

1. Bagaimanakah gerakan kaki yang dilakukan perenang gaya bebas?
2. Sebutkan bentuk-bentuk latihan gerakan lengan renang gaya bebas!
3. Apakah yang dimaksud gerakan meluncur dalam olahraga renang?
4. Mengapa renang gaya dada sering juga disebut gaya katak?
5. Jelaskan sikap badan perenang ketika melakukan renang gaya dada!

Tugas Kelompok

Kerjakan tugas berikut!

Coba diskusikan dengan kelompok belajar kalian untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan renang berikut ini.

1. Mengapa renang gaya bebas merupakan esensi dari renang dan sering disebut sebagai renang sesungguhnya?
2. Apakah yang menjadi sumber daya dorong dalam renang gaya bebas?

Tugas Praktik

Coba kalian lakukan latihan gerakan kaki renang gaya dada di kolam renang dengan air setinggi dada. Coba kalian mengikuti langkah-langkah berikut ini.

1. Kedua tangan berpegangan pada pinggiran kolam.
2. Kedua kaki ditekuk ke depan kemudian diluruskan ke belakang dengan memutar pergelangan kaki. Lakukan berulang-ulang hingga kalian mahir.
3. Kemudian, lakukan gerakan kaki dengan kedua tangan berpegangan pada pelampung.
4. Lakukan gerakan kaki dari pinggir kolam renang ke sisi lainnya.

Apakah kalian dapat bergerak maju di dalam air?

Berapa lama waktu yang kalian perlukan untuk sampai di sisi pinggir kolam lainnya?

Bab 9

Pendidikan Luar Kelas (*Outdoor Education*)

Sumber: *www.wordpress.com*, 2009

Gambar 9.1 Salah satu contoh kegiatan di luar kelas (*outdoor education*).

Sekolah sebagai lembaga atau tempat siswa belajar secara formal, adakalanya perlu mengadakan kegiatan-kegiatan di luar kelas. Hal ini bertujuan agar siswa tidak bosan dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar formal yang umumnya berada di dalam kelas (*indoor education*). Berawal dari masalah tersebut, maka banyak bermunculan sekolah-sekolah yang dalam kegiatan belajar mengajar-nya dilakukan di luar kelas (*outdoor education*). Sebagai contohnya adalah sekolah alam yang sekarang banyak diminati masyarakat.

Kata Kunci

pendidikan luar kelas, penjelajahan, perencanaan penjelajahan, lingkungan sekitar sekolah, perlengkapan penjelajahan

Bagaimanakah dengan sekolah kalian? Pernahkah sekolah kalian mengadakan kegiatan di luar kelas? Tentu pernah bukan? Dalam sekolah-sekolah konvensional sekalipun pasti pernah melakukan kegiatan di luar kelas seperti kegiatan *study tour*, *field trip*, *out bond*, atau berkemah. Di kelas VII kalian telah mempelajari tentang kegiatan di luar kelas yaitu berkemah. Nah di kelas VIII ini kalian akan mempelajari kegiatan di luar kelas yang lain yaitu kegiatan penjelajahan.

Setelah mempelajari bab ini kalian diharapkan mampu membuat perencanaan kegiatan penjelajahan, melakukan persiapan penjelajahan dan mempraktikkan penjelajahan di sekitar sekolah.

A. Perencanaan Penjelajahan

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi pada bab ini, siswa diharapkan dapat:
1. memahami tahap-tahap membuat rencana kegiatan penjelajahan, dan
2. memahami beberapa persiapan penjelajahan.

Rutinitas kegiatan belajar mengajar yang dilakukan di dalam ruangan kelas atau *indoor* seringkali menimbulkan kebosanan pada siswa. Oleh karena itu perlu dilakukan kegiatan belajar di luar kelas (*outdoor education*). Kegiatan belajar di luar kelas ini merupakan salah satu upaya pendidikan untuk memberikan ilmu pengetahuan serta pengalaman kepada siswa secara langsung melalui pengamatan lingkungan sekitar. Berkaitan dengan hal tersebut maka kegiatan di luar sekolah sangat perlu dilakukan. Salah satu kegiatan pendidikan di luar kelas ialah kegiatan penjelajahan.

Kegiatan penjelajahan dapat menjadi kegiatan yang menarik jika dilakukan dengan perencanaan dan persiapan yang matang. Berikut ini beberapa hal yang harus diperhatikan agar kegiatan penjelajahan berlangsung sukses.

1. Perencanaan Kegiatan Penjelajahan

Kegiatan penjelajahan atau merencanakan suatu perjalanan ke alam bebas baik ke daerah yang jauh maupun jarak dekat harus ada persiapan dan penyusunan rencana yang matang. Adapun beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam kaitan-nya dengan perencanaan kegiatan penjelajahan meliputi berikut ini.

a. Pemilihan atau Penentuan Tempat Tujuan (Medan)

Pemilihan atau penentuan lokasi atau tempat tujuan penjelajahan penting untuk diperhatikan karena akan menentukan keberhasilan dalam pelaksanaan kegiatan penjelajahan. Hal pertama yang harus dilakukan adalah peninjauan langsung ke lapangan oleh perwakilan dari peserta atau panitia. Sebelum kegiatan penjelajahan dilaksanakan paling tidak salah satu dari peserta yang ikut harus sudah ada yang mengetahui gambaran keadaan medan lokasi penjelajahan yang akan dihadapi apakah berupa hutan, rawa, sungai, daerah pantai, daerah pegunungan, daerah permukiman dan sebagainya.

Oleh karena itu dalam memilih lokasi atau menentukan medan penjelajahan harus mempertimbangkan hal-hal berikut ini.

1) Lokasi harus nyaman dan sesuai untuk mencapai tujuan kegiatan penjelajahan.
2) Lokasi yang dipilih harus aman.
3) Pemilihan lokasi harus mempertimbangkan akses sarana dan prasarana lain seperti warung, jalan, dan sarana transportasi.

b. Pengurusan Perizinan

Hal yang perlu dilakukan setelah lokasi ditentukan adalah mengurus perizinan pada instansi-instansi terkait yang ada di daerah yang telah ditetapkan sebagai medan penjelajahan. Perizinan penting diperoleh sehingga kegiatan penjelajahan diketahui secara resmi oleh pihak-pihak yang terkait sehingga ketika kegiatan berlangsung tidak terjadi salah paham dengan pihak-pihak yang berwenang di daerah tersebut.

c. Waktu Pelaksanaan

Kapan dan berapa lama, hari, dan tanggal pelaksanaan kegiatan penjelajahan harus ditetapkan dengan jelas. Hal ini terkait dengan pembuatan laporan penjelajahan serta beberapa perlengkapan dan bekal yang perlu disediakan dan dibawa oleh siswa/peserta.

d. Penentuan Biaya

Biaya-biaya yang diperlukan untuk akomodasi dan lain-lain untuk pelaksanaan kegiatan penjelajahan harus sudah ditentukan dan terkumpul sebelumnya. Hal ini bertujuan agar pelaksanaan kegiatan berjalan lancar.

e. Pembagian Tugas Panitia

Kegiatan penjelajahan yang diikuti oleh banyak peserta harus dibuat susunan kepanitiaan. Panitia harus saling berkoordinasi dan berbagi tugas dengan baik agar kegiatan berjalan lancar sesuai rencana.

2. Persiapan Penjelajahan

Segala bentuk persiapan yang telah dilakukan akan sangat bermanfaat untuk mendukung dan memudahkan seseorang dalam melakukan suatu penjelajahan.

Selain persiapan-persiapan teknik yang telah dibuat secara detail dan rinci yang dituangkan dalam rencana operasi penjelajahan perlu juga beberapa persiapan lain yang bersifat nonteknis. Beberapa persiapan lain yang diperlukan ketika siswa hendak mengikuti kegiatan penjelajahan antara lain meliputi beberapa hal berikut ini.

a. Kesiapan Mental Peserta

Kesiapan mental peserta ketika akan melakukan penjelajahan harus disiapkan dengan baik. Hal ini dikarenakan mental seseorang akan turut memengaruhi kondisi fisiknya. Orang yang bermental sehat maka tubuh atau fisiknya juga sehat. Demikian juga sebaliknya orang yang mental dan jiwanya rapuh maka akan berpengaruh juga pada keadaan fisiknya.

b. Kesiapan Fisik

Selain kesiapan mental, peserta juga harus mempersiapkan kondisi fisiknya agar selalu sehat dan bugar. Beberapa latihan fisik ringan seperti olahraga sangat dianjurkan bagi peserta yang akan ikut kegiatan penjelajahan agar badan tetap bugar dan fit. Selain itu setiap peserta juga sangat dianjurkan untuk memeriksakan kesehatannya sebelum memastikan untuk ikut kegiatan penjelajahan.

c. Kesiapan Pengetahuan dan Keterampilan

Beberapa pengetahuan dan keterampilan sedikit banyak harus dimiliki oleh peserta. Kemampuan minimal yang perlu dikuasai bagi penjelajah adalah tentang navigasi darat, bertahan hidup di lingkungan atau alam bebas, keterampilan memberi pertolongan atau pengobatan darurat, cara mengatasi gangguan binatang, cara mencari pertolongan dan sebagainya.

Sumber: *Encarta Encyclopedia*, 2006

Gambar 9.2 Seorang penjelajah harus memiliki kesiapan pengetahuan dan keterampilan.

B. Penjelajahan di Sekitar Sekolah

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi pada bab ini, siswa diharapkan dapat:
1. mengetahui beberapa manfaat kegiatan penjelajahan di sekitar sekolah, dan
2. memahami cara memilih lokasi yang aman untuk penjelajahan.

Penjelajahan merupakan suatu kegiatan di luar ruangan yang dapat dilakukan secara individu maupun secara kelompok tergantung tujuan dari kegiatan penjelajahan itu sendiri. Lokasi yang menjadi tempat tujuan penjelajahan juga tergantung dari tujuan penjelajahan yang kira-kira dianggap sesuai. Lokasi penjelajahan tidak selalu memilih daerah yang jauh, daerah yang dekat seperti daerah di sekitar sekolah juga dapat dijadikan sebagai tempat tujuan penjelajahan. Berikut ini akan dipelajari tentang penjelajahan di sekitar sekolah sehingga siswa dapat mempraktikkan keterampilan penjelajahan di sekitar sekolah dengan nilai kerja sama, toleransi, tolong-menolong, etika memerhatikan keselamatan diri, dan menjaga kebersihan lingkungan sekitarnya.

1. Manfaat Kegiatan Penjelajahan di Sekitar Sekolah

Lingkungan dan daerah-daerah di sekitar sekolah dapat juga dijadikan sebagai tempat tujuan penjelajahan. Kegiatan penjelajahan di sekitar sekolah merupakan kegiatan yang mengasyikkan dan banyak memberikan manfaat bagi peserta. Manfaat dari kegiatan penjelajahan dapat dilihat dari berbagai aspek berikut ini.

a. Aspek Religi atau Rohani

Dengan mengikuti kegiatan penjelajahan peserta dapat mengagumi keindahan alam dan melihat tanda-tanda kebesaran Tuhan dengan memerhatikan gejala-gejala alam yang terjadi pada lingkungan sekitar. Dengan demikian akan menumbuhkan rasa syukur, sehingga pada akhirnya dapat meningkatkan rasa keimanan dan ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa.

b. Aspek Ilmu Pengetahuan

Dengan melakukan kegiatan penjelajahan di lingkungan sekitar maka peserta/siswa akan memperoleh kesempatan untuk menambah dan mengembangkan ilmu pengetahuan, melalui kegiatan melakukan penelitian diperoleh penemuan baru di berbagai bidang, seperti bidang geografi, biologi, fisika, sejarah dan berbagai disiplin ilmu lainnya. Selain itu kegiatan penjelajahan juga dapat dijadikan sebagai ajang untuk menerapkan teori ilmu pengetahuan yang sudah diperoleh di bangku sekolah.

c. Aspek Sosial

Kegiatan penjelajahan dapat menumbuhkan kepekaan sosial siswa, kesadaran akan pentingnya hidup bermasyarakat yang diwujudkan dengan kegiatan-kegiatan seperti bakti sosial dan sebagainya. Selain itu peserta dapat meningkatkan kemampuan untuk saling bekerja sama dengan anggota kelompoknya. Terlebih apabila dalam kegiatan penjelajahan diselingi dengan permainan-permainan yang membutuhkan kerja sama dan kekompakan tim.

d. Aspek Rekreasi dan Kesehatan

Dengan ikut dalam kegiatan penjelajahan, peserta akan memperoleh kesenangan, kepuasan, kesehatan badan serta kesegaran jasmani dan rohani. Hal ini dikarenakan dalam aktivitas penjelajahan bermanfaat melatih mental dan fisik peserta/siswa agar tetap kuat.

e. Aspek Pendidikan Sikap

Pendidikan sikap yang diperoleh dari kegiatan penjelajahan antara lain kesadaran mencintai lingkungan, menumbuhkan sikap percaya diri, rasa tanggung jawab, belajar berinisiatif, belajar mengatasi masalah, belajar cepat mengambil keputusan, dan belajar hidup sederhana.

2. Memilih Lokasi yang Aman untuk Penjelajahan

Memilih dan menentukan lokasi yang akan menjadi tujuan penjelajahan sangatlah penting. Hal ini dikarenakan pemilihan lokasi sangat berkaitan erat dengan berbagai persiapan dan perlengkapan yang diperlukan untuk menunjang kelancaran pelaksanaan kegiatan penjelajahan. Secara umum lingkungan sekitar sekolah yang dapat dijadikan sebagai tujuan penjelajahan dibedakan menjadi dua macam.

a. Lingkungan Sekolah yang Berada di Pedesaan

Sekolah-sekolah yang berada di pedesaan pada umumnya dicirikan dengan di sekitar sekolah masih terdapat areal persawahan, perkebunan, sungai, daerah pesisir pantai, dan sebagainya. Lalu lintas sarana transportasi tidak begitu padat dan ramai.

b. Lingkungan Sekolah yang Berada di Daerah Perkotaan

Lingkungan sekolah di perkotaan memiliki ciri umum berada di daerah yang ramai lalu lintas, daerah sekitar sekolah pada umumnya dikelilingi oleh bangunan-bangunan sarana dan prasarana kehidupan serta daerah permukiman yang padat.

Sehubungan dengan hal tersebut dalam memilih dan menentukan lokasi di sekitar sekolah yang aman dan nyaman untuk tujuan penjelajahan harus mempertimbangkan beberapa hal. Berikut ini beberapa hal yang menjadi bahan pertimbangan mengenai lokasi yang aman untuk kegiatan penjelajahan.

a. Lokasi penjelajahan sebaiknya dipilih yang tidak terlalu dekat dengan lalu lintas kendaraan yang ramai.
b. Lokasi penjelajahan bukan daerah-daerah yang rawan bencana alam seperti longsor, banjir, arus dan gelombang tinggi serta letusan gunung api.

c. Lokasi penjelajahan sebaiknya daerah yang aman, jauh dari gangguan binatang buas.
d. Lokasi penjelajahan bukan merupakan daerah konflik maupun daerah yang rawan kerusuhan.
e. Lokasi penjelajahan sebaiknya dipilih yang sumber airnya mudah.

C. Perlengkapan untuk Penjelajahan

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi pada bab ini, siswa diharapkan dapat:
1. mengetahui beberapa perlengkapan yang harus dibawa dalam kegiatan penjelajahan.

Hal yang tidak boleh dilupakan dalam melakukan kegiatan penjelajahan adalah perlengkapan yang menunjang selama kegiatan penjelajahan. Perlengkapan yang akan dibawa harus disesuaikan dengan kebutuhan dan lamanya kegiatan penjelajahan dilakukan. Namun demikian pada prinsipnya dalam menyiapkan perlengkapan penjelajahan sedapat mungkin yang ringan, lengkap dan sepraktis mungkin. Perlengkapan yang akan dibawa dalam kegiatan penjelajahan adalah perlengkapan yang benar-benar diperlukan dalam kegiatan.

Supaya memudahkan dalam mempersiapkan perlengkapan, sebaiknya dibuat daftar perlengkapan terlebih dahulu. Secara garis besar perlengkapan dalam penjelajahan dapat dibedakan menjadi tiga kelompok, yaitu perlengkapan pribadi, perlengkapan kelompok, dan perlengkapan teknik.

1. Perlengkapan Pribadi

Perlengkapan pribadi dapat dibedakan menjadi tiga, yaitu perlengkapan dasar, perlengkapan tidur, dan perlengkapan penunjang. Pembagian kelompok ini dibuat hanya untuk memudahkan peserta/siswa dalam mempersiapkan perlengkapan yang akan dibawa.

a. Perlengkapan Dasar

Perlengkapan dasar secara umum meliputi perlengkapan dalam perjalanan, perlengkapan makan dan minum, perlengkapan mandi, serta perlengkapan pribadi. Berikut ini beberapa contoh perlengkapan dasar.

1) Ransel; tas ransel yang baik adalah tas ransel yang kuat, cukup membawa kebutuhan dan nyaman dipakai.
2) Pakaian; pakaian yang baik untuk kegiatan penjelajahan adalah yang terbuat dari bahan yang mudah menyerap keringat dan bahannya ringan agar mudah kering. Pakaian harus dapat melindungi si pemakai dari gangguan medan dan cuaca.

3) Sepatu; sepatu yang baik untuk penjelajahan adalah sepatu yang dapat memberikan perlindungan bagi kaki, cocok untuk jenis perjalanan, kuat, dan pas ukurannya.
4) Jaket; jaket digunakan untuk melindungi diri dari rasa dingin atau panasnya sengatan matahari
5) Ponco/jas hujan/*rain coat*; berguna untuk melindungi tubuh ketika hujan.
6) Makanan dan minuman; makanan yang dibawa seharusnya dapat memenuhi kebutuhan energi bagi peserta. Makanan yang dibawa sebaiknya makanan yang praktis tetapi cukup mengandung kalori dan protein yang dibutuhkan tubuh. Umumnya makanan yang paling praktis adalah makanan instan dalam bentuk kemasan seperti roti, cokelat, agar-agar, buah-buahan, biskuit, kismis, dan sebagainya.

Sumber: *Kamus Visual*, 2004

Gambar 9.3 Beberapa contoh perlengkapan dasar dalam perjalanan.

b. Perlengkapan Tidur

Perlengkapan tidur meliputi *sleeping bed*, matras, jaket, pakaian tidur, dan kaos kaki. *Sleeping bed* dan matras merupakan dua benda yang nyaman yang dapat digunkan untuk istirahat, karena istirahat merupakan kebutuhan yang penting setelah aktivitas yang melelahkan seharian.

Sumber: *Kamus Visual*, 2004

Gambar 9.4 *Sleeping bed* dan matras merupakan contoh perlengkapan tidur.

c. Perlengkapan Penunjang

Berikut ini beberapa contoh yang termasuk perlengkapan penunjang.

1) Obat-obatan pribadi; berguna sebagai pertolongan pertama ketika terjadi kecelakaan atau keadaan darurat.
2) Peralatan mandi; berguna untuk membersihkan badan setelah seharian beraktivitas dan berkeringat.
3) Peralatan makan; berguna untuk makan.
4) *Note book* dan alat tulis yang berguna untuk mencatat hal-hal yang penting atau materi yang diperoleh selama kegiatan penjelajahan.
5) Peluit dan megafone.

2. Perlengkapan Kelompok

Perlengkapan kelompok adalah perlengkapan yang dibawa untuk memenuhi kebutuhan semua anggota kelompok. Berikut ini adalah perlengkapan kelompok.

a. Tenda
b. P3K kelompok
c. Perlengkapan masak yang meliputi alat masak (nesting); alat pembuat api (korek api, parafin, kompor lapangan); tempat air (*vedpless*); bahan bakar (spiritus, minyak tanah).

3. Perlengkapan Teknis

Perlengkapan teknis adalah perlengkapan yang dibutuhkan untuk teknik-teknis beraktivitas di alam bebas. Perlengkapan teknis dapat dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu alat bantu kelengkapan jalan dan kelengkapan khusus.

a. Alat Bantu Kelengkapan Jalan

Alat bantu kelengkapan jalan meliputi alat-alat untuk navigasi yang meliputi peta, kompas, altimeter, GPS (kalau ada), senter, pisau, alat komunikasi (*handy talky*, HP, peluit, dan megafone).

b. Perlengkapan Khusus

Perlengkapan khusus adalah perlengkapan yang dibutuhkan yang disesuaikan dengan tujuan penjelajahan dan kondisi medan.

Sumber: *Encarta Encyclopedia*, 2006

Gambar 9.5 Beberapa contoh alat bantu kelengkapan jalan

Berikut ini beberapa contoh benda yang termasuk perlengkapan khusus.

1) Perlengkapan penelitian (misalnya alat dokumentasi, *note book*, alat tulis).
2) Perlengkapan penyusuran gua (helm, *headlamp*/senter, sepatu karet, dan sebagainya)
3) Perlengkapan penyusuran sungai (pelampung, dan lain-lain).

Informasi & Tips

- ☆ Menyiapkan kesiapan fisik dan mental dengan istirahat yang cukup sebelum hari keberangkatan/pelaksanaan.
- ☆ Siswa harus mematuhi semua instruksi yang diberikan oleh guru.
- ☆ Melakukan semua tugas-tugas dan kewajiban yang telah diberikan oleh guru, baik secara individu maupun kelompok.
- ☆ Tetap menjaga kebersihan dan kelestarian selama kegiatan.

Info Khusus

Salah satu pengetahuan dasar yang harus dikuasai dalam kegiatan di alam bebas atau penjelajahan yaitu pengetahuan dasar navigasi darat. Pada prinsipnya navigasi adalah cara menentukan arah dan posisi, yaitu arah yang akan dituju dan posisi keberadaan navigator berada di medan sebenarnya yang diproyeksikan pada peta. Beberapa media dasar navigasi darat adalah peta, kompas, GPS, atau altimeter.

Rangkuman

- ☆ Salah satu kegiatan pendidikan di luar kelas yang menarik dilakukan adalah kegiatan penjelajahan.
- ☆ Perencanaan kegiatan penjelajahan secara umum meliputi pemilihan atau penentuan tempat tujuan, pengurusan perizinan, waktu pelaksanaan, penentuan biaya, dan pembagian tugas panitia.
- ☆ Beberapa persiapan peserta ketika hendak mengikuti penjelajahan meliputi kesiapan mental, kesiapan fisik dan pengetahuan, serta keterampilan.
- ☆ Manfaat kegiatan penjelajahan di sekitar sekolah dapat dilihat dari berbagai aspek yaitu aspek religi atau rohani, ilmu pengetahuan, sosial, rekreasi dan kesehatan, serta pendidikan sikap.
- ☆ Lingkungan sekitar sekolah yang dapat dijadikan sebagai tempat tujuan penjelajahan dapat dibedakan menjadi dua macam yang lingkungan sekolah yang berada di pedesaan dan lingkungan sekolah yang berada di perkotaan.
- ☆ Perlengkapan untuk penjelajahan secara garis besar dapat dibedakan menjadi tiga (3), yaitu perlengkapan pribadi, perlengkapan kelompok, dan perlengkapan teknik.

Evaluasi Bab 9

Tugas Mandiri

A. Pilihlah jawaban yang paling tepat!

1. Berikut ini yang perlu dirancang sebelum melakukan kegiatan penjelajahan diantaranya adalah ... .
   a. cara mendirikan tenda
   b. peralatan yang akan dibawa
   c. waktu, tempat, biaya
   d. tujuan penjelajahan
2. Berikut yang tidak termasuk kegiatan dalam tahap persiapan adalah ... .
   a. perencanaan
   b. pembekalan
   c. pendaftaran ulang
   d. sarasehan

3. Berikut ini adalah beberapa persiapan nonteknis yang harus dimiliki setiap peserta yang akan mengikuti kegiatan penjelajahan, kecuali ... .
   a. kesiapan mental
   b. kesiapan fisik
   c. kesiapan peralatan
   d. kesiapan keterampilan
4. Kegiatan penjelajahan dapat menumbuhkan kepekaan sosial dan kesadaran pentingnya hidup bermasyarakat, diwujudkan pada kegiatan ... .
   a. bakti sosial
   b. penelitian
   c. api unggun
   d. permainan atau *game*
5. Menikmati keindahan pemandangan alam merupakan salah satu manfaat dari kegiatan penjelajahan yaitu dari aspek ... .
   a. ilmu pengetahuan
   b. sosial
   c. rekreasi
   d. religi
6. Dalam menentukan lokasi penjelajahan yang aman sebaiknya mempertimbangkan hal-hal berikut, kecuali ... .
   a. tidak terlalu dekat dengan lalu lintas kendaraan
   b. bukan daerah yang rawan bencana alam
   c. jauh dari sumber air
   d. aman dari gangguan binatang buas
7. Salah satu manfaat penjelajahan adalah ... .
   a. meningkatkan keterampilan
   b. rekreasi
   c. mengembangkan rasa cinta tanah air
   d. untuk mengumpulkan data lingkungan
8. Di bawah ini yang termasuk perlengkapan PPPK, kecuali ... .
   a. herbisida
   b. aspirin
   c. bioplacenton
   d. betadin
9. Perlengkapan berikut ini yang menjadi prioritas utama dalam kondisi darurat agar tetap bisa melanjutkan kegiatan penjelajahan adalah ... .
   a. air
   b. makanan
   c. peralatan navigasi
   d. garam
10. Tempat perlindungan dari ancaman cuaca panas dan dingin serta gangguan binatang di alam, hutan, dan pegunungan disebut ... .
    a. navigator
    b. *survival*
    c. tenda
    d. *mountenering*
11. Berikut ini yang bukan perlengkapan pribadi dalam penjelajahan yaitu ... .
    a. senter
    b. tenda
    c. pakaian
    d. sepatu
12. Sepatu yang baik untuk mengikuti kegiatan penjelajahan adalah ... .
    a. yang ringan dan tipis
    b. kuat dan bahannya dari kain
    c. yang ringan dan kuat
    d. kuat, terbuat dari kulit dan menutup mata kaki

13. Salah satu kegunaan jas hujan dalam kegiatan penjelajahan adalah ... .
    a. melindungi badan dan barang-barang bawaan saat hujan
    b. melindungi badan dari udara dingin
    c. melindungi badan saat masuk ke semak-semak
    d. melindungi badan saat malam hari
14. Alat navigasi untuk mengetahui arah mata angin adalah ... .
    a. peta
    b. *handy talky*
    c. altimeter
    d. kompas
15. Perlengkapan teknik yang dapat digunakan untuk mengetahui daerah yang akan dilalui dalam kegiatan penjelajahan disebut ... .
    a. kompas
    b. peta
    c. altimeter
    d. *note book*

B. Jawablah dengan singkat dan benar!

1. Apakah tujuan membuat perencanaan sebelum kegiatan penjelajahan?
2. Apa yang kalian lakukan untuk mempersiapkan kondisi fisik sebelum ikut kegiatan penjelajahan?
3. Jelaskan manfaat kegiatan penjelajahan dari aspek ilmu pengetahuan!
4. Apa yang dapat kalian lakukan untuk turut menjaga kebersihan lingkungan selama kegiatan penjelajahan berlangsung?
5. Sebutkan tiga alat komunikasi dalam kegiatan penjelajahan!

Tugas Kelompok

Kerjakan tugas berikut!

Kegiatan penjelajahan merupakan salah satu kegiatan yang cukup mengandung risiko. Oleh karena itu, dalam pelaksanaannya perlu dilakukan perencanaan dan persiapan yang matang. Beberapa risiko yang mungkin timbul adalah cuaca buruk, medan yang sulit, sumber air, dan makanan yang kurang serta gangguan hewan-hewan liar. Coba diskusikan dengan kelompok belajar kalian, bagaimanakah upaya kalian untuk mengatasi masalah tersebut pada waktu melakukan kegiatan penjelajahan?

Tugas Praktik

Coba lakukan penjelajahan di sekitar sekolah, bisa dilakukan di hari Minggu atau hari libur lainnya. Sebelumnya, buatlah suatu perencanaan kegiatan penjelajahan secara garis besar yang meliputi tempat, waktu, biaya, dan sebagainya.
Apakah kalian menikmati kegiatan penjelajahan tersebut?
Adakah manfaat yang dapat kalian ambil? Sebutkan!
Apakah kalian menemui kesulitan/hambatan selama kegiatan berlangsung? Jika ya, bagaimana cara mengatasinya?

Bab

Budaya Hidup Sehat

Sumber: *www.static.flickr.com*, 2009

Gambar 10.1 Menjaga kebersihan lingkungan merupakan contoh pola perilaku hidup sehat.

Dewasa ini masyarakat mulai menyadari arti penting menerapkan budaya hidup sehat. Hal ini dapat tercermin dari berbagai cara hidup masyarakat yang mulai memerhatikan pola makan, kebersihan lingkungan, kesehatan badan dan juga pola pergaulan. Bagaimana dengan kalian? Sudahkah kalian menerapkan budaya hidup sehat? Di sekolah, kalian tentu sudah belajar menerapkan budaya hidup sehat bukan? Misalnya kalian harus menjaga kebersihan kelas masing-masing, diwajibkan berseragam rapi dan bersih, bergaul dengan sesama teman dengan baik, dan sebagainya. Semuanya itu merupakan pembelajaran bagi siswa untuk menerapkan hidup sehat.

Kata Kunci

budaya hidup sehat, seks bebas, kebersihan lingkungan, kebersihan diri, penyakit menular

Di kelas VII kalian sudah mempelajari tentang pola makan yang sehat, pemenuhan gizi yang seimbang dan juga berbagai penyakit menular seksual. Nah, di kelas VIII ini akan dibahas tentang seks bebas dan juga berbagai penyakit menular yang bersumber dari lingkungan tidak sehat serta cara menghindarinya.

Setelah mempelajari Bab ini kalian diharapkan dapat mengenal bahaya seks bebas, dapat menghindari seks bebas, dan mampu mengidentifikasi berbagai macam, penyebab, gejala, dan pencegahan penyakit menular yang bersumber dari lingkungan tidak sehat.

A. Bahaya Seks Bebas

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi pada bab ini, siswa diharapkan dapat:
1. mengetahui pengertian dan bahaya seks bebas, dan
2. menghindari perilaku seks bebas.

Era globalisasi yang berkembang saat ini telah banyak membawa dampak yang positif serta negatif bagi kehidupan masyarakat. Dampak positif akan membawa perubahan ke arah yang lebih baik. Adapun dampak negatif akan menimbulkan berbagai masalah kehidupan. Salah satu dampak negatif globalisasi adalah masuknya unsur-unsur budaya asing yang tidak sesuai dengan kepribadian bangsa kita. Salah satunya adalah pola pergaulan bebas yang banyak dianut oleh masyarakat zaman sekarang yang pada akhirnya akan mendorong individu pada perilaku menyimpang seperti budaya seks bebas (*free seks*).

1. Pengertian Seks Bebas

Seks bebas (*free seks*) dapat diartikan sebagai aktivitas atau hubungan seksual yang dilakukan oleh pasangan (dua individu) tanpa ada ikatan perkawinan yang sah. Secara umum hubungan seksual hanya dibenarkan apabila dilakukan oleh pasangan yang sudah menikah secara sah. Seks bebas (*free seks*) termasuk dalam hubungan seksual di luar nikah. Oleh karena itu seks bebas tidak dapat dibenarkan, baik oleh norma-norma sosial, norma moral, maupun oleh norma agama.

Pada masyarakat Indonesia hubungan seksual di luar nikah dianggap sebagai pelanggaran terhadap norma. Dalam agama Islam disebut *zina* dan harus mendapatkan hukuman berat baik di dunia maupun di akhirat nanti. Begitu pula dalam hukum adat di berbagai daerah, hubungan seksual di luar nikah dan perilaku seks bebas dianggap pelanggaran berat yang perlu dihukum. Pelakunya dianggap telah menodai nama baik keluarga dan seluruh masyarakat di lingkungan itu.

2. Bahaya Seks Bebas

Naluri seksual yang dimiliki setiap manusia merupakan anugerah dari Tuhan. Namun demikian, naluri seksual yang tidak terkendali dan dilakukan tanpa aturan akan mendatangkan suatu masalah. Budaya seks bebas (*free seks*) ataupun hubungan seks di luar pernikahan menunjukkan suatu perilaku yang tidak bertanggung jawab yang dapat mendatangkan bahaya dan mengandung risiko. Berikut ini beberapa risiko dari perilaku seks bebas (*free seks*).

a. Penularan Penyakit Kelamin dan HIV/AIDS

Budaya *free seks* (perilaku seks bebas) dengan berganti-ganti pasangan sangat berisiko terkena penyakit menular seksual (PMS) atau penyakit kelamin, misalnya sifilis dan kencing nanah (gonorhoe). Kuman penyebab infeksi ini ada pada sperma, cairan vagina, dan darah seseorang yang sudah terinfeksi. Penularan terjadi bila berhubungan seksual dengan orang yang telah terinfeksi.

Demikian juga virus HIV dapat menular melalui pertukaran cairan tubuh, seperti darah dan cairan dari alat kelamin. Penyakit menular seksual termasuk HIV/AIDS mudah menular lewat hubungan seksual. Dengan demikian pelaku seks bebas rentan terkena penyakit tersebut.

b. Memicu Maraknya Tindakan Aborsi dan Pembunuhan Bayi

Perilaku seks bebas seringkali menimbulkan kehamilan yang tidak diharapkan. Karena kehamilan yang terjadi tidak diharapkan, maka biasanya pasangan tersebut akan menggugurkan bayi yang masih dalam kandungan atau sering dikenal dengan aborsi. Selain itu, terjadi pula ancaman yang serius terhadap bayi-bayi yang dilahirkan sehingga berdampak pada pelanggaran hak asasi manusia seperti pembunuhan bayi-bayi yang lahir dari hubungan yang bebas tersebut. Hal tersebut dilakukan karena mereka belum siap menjadi orang tua ataupun untuk menutupi aib yang ditanggungnya.

c. Timbul Rasa Ketagihan

Perilaku seks pranikah dan seks bebas pada umumnya menimbulkan rasa ketagihan. Oleh karena itu orang-orang yang pernah sekali mencoba seks pranikah maka dipastikan akan melakukan atau mengulangi lagi perbuatan tersebut di lain waktu.

d. Infeksi Saluran Reproduksi

Bagi para perempuan pelaku seks pranikah dan seks bebas dengan berganti-ganti pasangan cenderung mudah terkena penyakit kanker mulut rahim.

e. Menimbulkan Dampak Psikis

Secara psikologis seks pranikah dan seks bebas memberikan dampak psikis bagi para pelakunya. Dampak psikis yang dialami mereka yang terjerumus dalam perilaku seks bebas antara lain adalah hilangnya harga diri, dihantui perasaan malu, bersalah, dan tidak berharga. Selain itu lemahnya ikatan kedua belah pihak (pasangan) seringkali menyebabkan kegagalan setelah menikah, penghinaan dari masyarakat serta ketidakjelasan garis keturunan.

3. Menghindari Seks Bebas

Aktivitas seksual pada dasarnya adalah bagian dari naluri yang pemenuhannya sangat dipengaruhi respon dari luar tubuh manusia dan alam berpikirnya. Berkaitan dengan hal tersebut sejak dulu manusia telah membuat seperangkat tata nilai dan norma, baik norma agama, adat istiadat maupun hukum tertulis yang mengatur perilaku hubungan seksual agar fungsi reproduksi manusia dapat berlangsung tanpa mengganggu ketertiban sosial. Pada setiap masyarakat, keabsahan hubungan seksual hanya dibenarkan oleh adanya perkawinan. Oleh karena itu budaya seks bebas dan seks pranikah harus dihindari.

Mengapa seks bebas/seks pranikah harus dihindari? Seks bebas merupakan perilaku yang tidak bertanggung jawab yang banyak membawa dampak negatif yang sangat merugikan dan membahayakan bagi pelakunya dan juga masyarakat lain. Lalu bagaimanakah cara menghindari perilaku seks bebas/seks pranikah? Dewasa ini perilaku seks bebas sudah menjadi masalah sosial yang serius yang banyak dilakukan oleh masyarakat terutama di kota metropolitan terlebih para remaja. Oleh karena itu peran serta keluarga dan masyarakat dalam mengatasi masalah perilaku seks bebas sangat diperlukan. Berikut ini beberapa upaya untuk menghindari seks bebas.

Sumber: *www.andriewongso.com*, 2009

Gambar 10.2 Peran serta orang tua menciptakan keluarga harmonis merupakan upaya menghindari seks bebas.

a. Mempertebal Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa

Pemahaman agama yang baik yang ditanamkan orang tua kepada anak diharapkan memberikan pemahaman tentang konsep hidup yang benar sehingga anak akan memahami jati dirinya, menyadari tugas dan tanggung jawabnya,

memahami batas-batas nilai, mengerti hubungan dirinya dengan lingkungannya serta memiliki komitmen dengan tanggung jawab bersama dalam masyarakat.

b. Membatasi Pergaulan antara Pria dan Wanita agar Tidak Terlalu Bebas

Dalam hal ini peran orang tua agar senantiasa melakukan pengawasan terhadap pergaulan anak-anaknya sangat diperlukan. Dengan demikian perhatian dari orang tua sangat penting untuk menghindarkan anak-anak agar tidak terjerumus pada pergaulan yang salah dan perbuatan seks bebas.

c. Menghindari Hal-hal yang Berbau Porno

Hal-hal yang berbau porno seperti bacaan dan film-film porno sedapat mungkin harus ditinggalkan dan harus dihindari sehingga seseorang dapat terhindar dan tidak terjebak untuk melakukan kegiatan seks yang diharamkan.

Sumber: *www.matra-taekwondo.org*, 2009

Gambar 10.3 Olahraga merupakan salah satu upaya untuk menghindari seks bebas.

d. Menyibukkan Diri dengan Aktivitas yang Positif

Memberikan suatu perhatian terhadap kemampuan anak dan menyibukkan mereka dengan bermacam-macam aktivitas/kegiatan positif dan bermanfaat, misalnya olahraga dapat menghindarkan anak dari perilaku seks bebas.

e. Memberi Pemahaman tentang Pendidikan Seks dan Pertumbuhan Organ Reproduksi

Pendidikan seks dan pemahaman bagi remaja berkaitan dengan organ reproduksinya perlu ditanamkan sesuai dengan kadar kemampuan logika berpikir dan umur mereka. Dengan demikian remaja tidak akan cemas ketika menghadapi peristiwa-peristiwa yang mengiringi masa pubertas.

f. Membangun Kepercayaan antara Orang Tua dengan Anak

Dengan adanya saling kepercayaan antara orang tua dan anak diharapkan anak dapat bertanggung jawab terhadap setiap tindakan dan perbuatannya. Demikian juga sebaliknya orang tua akan berusaha menjadi teladan yang baik bagi anak-anaknya.

Secara umum perilaku seks bebas atau seks pranikah sangat bertentangan dengan norma-norma yang berlaku dalam masyarakat. Selain itu perilaku seks bebas akan membawa dampak negatif yang sangat merugikan. Berkaitan dengan hal tersebut masyarakat kita terutama para generasi muda harus menolak budaya seks bebas.

B. Berbagai Penyakit yang Bersumber dari Lingkungan Tidak Sehat

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi pada bab ini, siswa diharapkan dapat:
1. mengidentifikasi berbagai macam penyakit yang ditimbulkan dari lingkungan yang tidak sehat, dan
2. mengidentifikasi penyebab, gejala, cara penularan, dan pencegahan penyakit yang disebabkan oleh lingkungan yang tidak sehat.

Kehidupan manusia di permukaan bumi ini senantiasa tidak bisa lepas dari lingkungannya. Oleh karena itu manusia berkewajiban untuk memerhatikan dan menjaga lingkungannya dengan baik agar lingkungan juga memberi kontribusi positif bagi penghuninya. Lalu bagaimana cara menjaga dan memerhatikan lingkungan kita? Salah satunya adalah dengan cara tetap menjaga kebersihan lingkungan, terutama lingkungan tempat tinggal dan lingkungan sekitar kita. Berikut ini akan dibahas arti penting kebersihan lingkungan dan kebersihan diri.

1. Kebersihan Lingkungan

Lingkungan tempat tinggal kita perlu dijaga kebersihannya. Mengapa demikian? Hal ini dikarenakan lingkungan yang bersih dan sehat akan memberi kenyamanan bagi penghuninya. Demikian sebaliknya lingkungan yang kotor akan menimbulkan dampak negatif yang akan merugikan dan membahayakan kehidupan bagi penghuninya. Salah satu dampak negatif yang ditimbulkan dari lingkungan yang kotor dan tidak sehat adalah akan mendatangkan berbagai bibit penyakit.

Dewasa ini banyak sekali beragam penyakit menular yang berawal dari lingkungan yang tidak sehat. Lingkungan yang kotor dan tidak sehat biasanya merupakan habitat berbagai jenis binatang seperti nyamuk, lalat, tikus yang mudah menyebarkan kuman penyakit. Bahkan tidak jarang juga binatang peliharaan seringkali dapat membawa bibit penyakit yang pada akhirnya akan menularkannya pada manusia. Sebagai contoh yang akhir-akhir ini sedang marak adalah penyakit rabies yang dibawa oleh anjing, flu burung yang disebabkan oleh virus yang menyerang unggas, dan flu babi yang pada akhirnya juga dapat menular pada manusia.

Sumber: *www.photobucket.com*, 2009

Gambar 10.4 Anjing dapat menularkan penyakit rabies.

Berikut ini akan dibahas berbagai penyakit menular yang bersumber dari lingkungan yang tidak sehat.

a. Cara Penularan Berbagai Penyakit Menular

Lingkungan yang tidak sehat dapat menyebabkan munculnya berbagai jenis penyakit menular. Penyakit menular adalah penyakit yang dapat berpindah dari seseorang kepada orang lain. Penyakit menular dapat disebabkan oleh bibit penyakit yang berupa basil (kuman), virus, dan bakteri. Bibit-bibit penyakit ini akan tumbuh dengan subur pada lingkungan yang kotor dan tidak sehat. Bibit penyakit yang datangnya dari lingkungan yang tidak sehat ini akan masuk ke dalam tubuh kita melalui beberapa cara berikut ini.

1) Melalui jalan pernapasan

Bibit penyakit dapat masuk ke tubuh manusia melalui jalan pernapasan, dengan perantara udara yang dihirup. Adapun jenis penyakit yang dapat ditularkan adalah TBC, influenza, dan batuk.

2) Melalui alat pencernaan

Bibit penyakit masuk ke tubuh manusia melalui alat pencernaan, dengan perantara makanan dan minuman yang dikonsumsi. Jenis penyakit yang dapat ditimbulkan adalah tipes, kolera, dan disentri.

3) Melalui permukaan kulit

Bibit penyakit dapat masuk ke tubuh manusia melalui permukaan kulit dengan cara langsung ketika terjadi sentuhan atau kontak badan antara penderita dengan orang lain. Selain itu dapat juga dengan perantara benda yang telah mengandung bibit penyakit seperti pakaian, handuk, atau saputangan. Jenis penyakit yang dapat menular melalui cara ini adalah lepra, kudis, dan beberapa penyakit kulit yang lain.

4) Melalui serangga

Cara penularan penyakit juga dapat terjadi melalui perantara serangga, misalnya lalat, nyamuk, dan kecoa. Jenis penyakit yang dapat ditimbulkan adalah malaria, demam berdarah, pes, dan berbagai penyakit pada saluran pencernaan makanan.

Sumber: *www.pestcontrolinbrooklyn.com*, 2006

Gambar 10.5 Kecoa dapat menularkan penyakit.

Lingkungan yang tidak sehat akan menyebabkan serangga seperti lalat, nyamuk, dan kecoa bersarang dan berkembang biak dengan bebas sehingga menjadi perantara penularan penyakit. Oleh karena itu kita harus sedini mungkin selalu menjaga kebersihan lingkungan kita agar tercipta lingkungan yang sehat dan bebas dari bibit penyakit.

b. Berbagai Penyakit Menular yang Bersumber dari Lingkungan Tidak Sehat

Berikut ini beberapa macam penyakit menular yang timbul karena lingkungan yang tidak sehat.

1) Penyakit demam berdarah

a) Penyebab penyakit
Demam berdarah (DB) ataupun demam berdarah dengue (DBD) disebabkan oleh virus *dengue* (*Dengue haemorhagicfever*). Bibit penyakit ini tumbuh dan ditularkan oleh nyamuk *Aedes aegypti*. Nyamuk jenis ini banyak bersarang di tempat-tempat yang lembap terutama pada air tergenang.

Sumber: *Encarta Encyclopedia*, 2006
Gambar 10.6 Nyamuk *Aedes aegypti*.

b) Gejala demam berdarah
(1) Timbul demam secara tiba-tiba selama 4 – 7 hari terus-menerus.
(2) Diikuti munculnya bintik-bintik atau bercak-bercak perdarahan di bawah kulit.
(3) Munculnya radang perut dengan kombinasi sakit di perut, rasa mual, muntah-muntah, diare, pilek ringan disertai batuk-batuk.
(4) Timbul perdarahan dari hidung (epistaksis atau mimisan), mulut dan juga dubur.

c) Cara penularan
(1) Melalui perantara gigitan nyamuk *Aedes aegypti*.
(2) Ditularkan oleh ibu yang menderita demam berdarah kepada anaknya.
(3) Melalui transfusi darah yang mengandung bibit penyakit demam berdarah.

d) Cara pencegahan
(1) Menjaga kebersihan lingkungan.
(2) Melakukan pengasapan (*fogging*) untuk mematikan nyamuk.
(3) Menghilangkan kolam-kolam air yang tidak berguna, menguras bak mandi setiap seminggu sekali, mengubur kaleng bekas dan menutup bak air yang sering disebut dengan 3 M.
(4) Menghindari gigitan nyamuk dengan menggunakan *lotion* antinyamuk atau lainnya.

2) Penyakit malaria

a) Penyebab penyakit malaria
Penyakit malaria adalah sejenis penyakit menular yang disebabkan oleh parasit Protozoa *Plasmodium*. *Plasmodium* adalah bibit penyakit yang merusak sel darah merah manusia. Penyakit ini berasal dari nyamuk *Anopheles*.

Ketika nyamuk *Anopheles* betina menggigit manusia, akan keluar *sporozoit* dari kelenjar ludah nyamuk masuk ke dalam darah dan jaringan hati. Seperti halnya nyamuk *Aedes aegypti*, nyamuk *Anopheles* juga hidup dan berkembang biak pada air yang tergenang.

b) Gejala penyakit malaria
   (1) Menggigil, dan *arthralgia* (sakit persendian), dan demam.
   (2) Berkeringat, sakit kepala, mual, dan muntah.
   (3) Gejala khas daerah setempat seperti nyeri otot atau pegal-pegal pada orang dewasa (di Papua), pucat dan menggigil pada orang dewasa (di Yogyakarta).

   Pada malaria berat atau komplikasi selain gejala-gejala di atas juga disertai gejala lain seperti berikut ini.
   (1) Kejang, panas tinggi dengan diikuti gangguan kesadaran.
   (2) Perdarahan di hidung, gusi, atau saluran pencernaan.
   (3) Mata dan tubuh kuning serta napas sesak.

c) Cara penularan
   (1) Melalui gigitan nyamuk *Anopheles* betina.
   (2) Melalui transfusi darah yang mengandung bibit penyakit malaria.
   (3) Ditularkan oleh ibu yang menderita malaria kepada anaknya.

d) Cara pencegahan
   (1) Menjaga kebersihan lingkungan.
   (2) Tidak menciptakan genangan air untuk hidup nyamuk.
   (3) Melakukan tindakan 3 M (menutup, menguras, dan mengubur) yaitu menutup tempat-tempat air, menguras bak mandi seminggu sekali dan mengubur kaleng-kaleng bekas yang sudah tidak berguna.
   (4) Menghindari gigitan nyamuk dengan menggunakan obat atau *lotion* antinyamuk.
   (5) Melakukan pengasapan (*fogging*) untuk mematikan nyamuk.

Sumber: *www.wordpress.com*, 2009

Gambar 10.7 Pengasapan (*fogging*) merupakan usaha untuk mematikan nyamuk.

3) Penyakit diare

a) Penyebab penyakit

Diare adalah sebuah penyakit dimana penderita mengalami buang air besar yang sering dengan kandungan air berlebihan. Penyakit ini mudah menyerang pada pasien atau orang dengan daya tahan tubuh yang menurun. Diare juga dapat disebabkan oleh konsumsi alkohol yang berlebihan, terutama pada seseorang yang tidak cukup makan. Diare dapat menjadi gejala penyakit yang lebih serius seperti disentri, kolera, atau botulisme.

Diare kebanyakan disebabkan oleh beberapa infeksi virus tetapi juga seringkali akibat dari racun bakteria. Jenis penyakit ini biasanya ditularkan melalui lalat yang membawa kuman diare yang hinggap pada makanan. Ketika makanan tersebut dimakan manusia, maka kuman diare akan menyebar ke dalam tubuh. Dengan demikian kondisi lingkungan yang tidak bersih serta makanan dan minuman yang tidak sehat merupakan faktor utama penyebab penyakit diare.

b) Gejala penyakit diare

(1) Sering mengeluarkan feses (buang air besar) lebih dari tiga kali dalam sehari.
(2) Timbul rasa haus yang hebat karena seseorang mengalami dehidrasi.
(3) Mengalami mual, muntah, dan demam tinggi.

c) Cara penularan

Penyakit ini menular melalui makanan dan minuman yang terkena kuman diare. Kuman diare pada umumnya terdapat pada lingkungan yang kotor, tidak sehat, dan sedikit air bersih. Penularan langsung dapat terjadi jika tangan yang tidak bersih yang terkena kuman diare langsung digunakan untuk menyuap makanan.

d) Cara pencegahan

(1) Selalu menjaga kebersihan lingkungan.
(2) Selalu mengonsumsi makanan dan minuman yang bersih dan sehat.
(3) Selalu membersihkan tangan dengan sabun sebelum makan.
(4) Minum oralit jika terserang diare.
Oralit adalah larutan untuk mengobati diare. Bila tidak ada oralit, dapat juga digunakan larutan gula garam, yaitu dua sendok teh gula dan setengah sendok teh garam dapur dilarutkan ke dalam satu gelas air matang. Tujuannya adalah untuk mencegah dehidrasi.

4) Flu burung

a) Penyebab penyakit

Flu burung (*avian influenza*) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh virus yang biasanya menjangkiti unggas. Penyebab penyakit flu burung adalah virus *influenza* tipe A subtipe H5N1 (H: *Hemagglutinin*; N: *Neuraminidase*) yang pada umumnya dapat menyerang jenis unggas,

burung, dan ayam. Kemudian ditemukan mampu pula menyebar ke spesies mamalia lain misalnya babi, kucing, anjing, harimau, dan manusia. Virus flu burung yang sedang berjangkit saat ini adalah subtipe H5N1 yang memiliki waktu inkubasi selama 3 – 5 hari. Virus flu burung dapat menular melalui udara ataupun kontak melalui makanan, minuman, dan sentuhan. Namun demikian, virus ini akan mati dalam suhu yang tinggi. Oleh karena itu jenis makanan seperti daging dan telur harus dimasak sampai matang untuk menghindari penularan.

Sumber: *www.wordpress.com*, 2009

Gambar 10.8 Unggas yang terserang flu burung dapat menular ke spesies lain.

b) Gejala flu burung

Orang yang terserang flu burung menunjukkan gejala seperti terkena flu biasa antara lain berikut ini.

(1) Demam dengan panas lebih dari 38° C.
(2) Sakit tenggorokan dan keluhan pernapasan.
(3) Beringus dan batuk.
(4) Sakit kepala, lemas, dan nyeri otot.
(5) Dalam waktu singkat kondisinya menjadi lebih berat dengan terjadinya peradangan di paru-paru (*pneumonia*).

c) Cara penularan

Virus flu burung hidup di dalam saluran pencernaan unggas. Kuman ini kemudian dikeluarkan bersama kotoran dan infeksi akan terjadi bila orang mendekatinya. Penularan juga dapat terjadi dari kotoran secara oral atau melalui saluran pernapasan pada saat menghirup udara yang tercemar virus.

d) Cara pencegahan

Upaya pencegahan penularan dapat dilakukan dengan cara menghindari bahan-bahan yang terkontaminasi tinja-tinja dan sekret unggas. Berikut ini beberapa tindakan pencegahan penularan virus flu burung.

(1) Tiap orang yang berhubungan dengan bahan yang berasal dari saluran cerna unggas harus menggunakan pelindung (masker dan kacamata renang).
(2) Alat-alat yang digunakan dalam peternakan harus dicuci dengan desinfektan.
(3) Kandang dan tinja tidak dikeluarkan dari lokasi peternakan. Tinja harus dibersihkan dengan ditanam atau dibakar agar tidak menjadi penularan bagi orang di sekitarnya.

(4) Mengonsumsi daging ayam yang telah dimasak dengan suhu 800 °C selama 1 menit dan telur unggas dipanaskan dengan suhu 640 °C selama 1 menit.
(5) Melaksanakan kebersihan diri dan kebersihan lingkungan.

5) Kencing tikus (*Leptospirosis*)

a) Penyebab penyakit

Penyakit ini biasanya ditularkan ke manusia melalui kencing tikus yang terbawa masuk ke dalam tubuh. Penyakit *leptospirosis* ialah penyakit infeksi yang disebabkan oleh kuman *Leptospira pathogen*. Penyakit ini juga dapat menyerang hewan. Lingkungan yang kurang sehat memudahkan berkembangnya penyakit ini.

Sumber: *Encarta Encyclopedia*, 2006

Gambar 10.9 Tikus dapat menularkan penyakit *leptospirosis* melalui air kencingnya.

b) Gejala penyakit
(1) Demam secara mendadak
(2) Badan lemah
(3) Mual dan muntah
(4) Nafsu makan menurun.
(5) Mata bertambah kuning.
(6) Sakit otot terutama di sekitar betis dan paha.

c) Cara penularan

Manusia dapat terkena penyakit ini melalui kontak dengan air tanah, tanaman yang telah dikotori air seni hewan yang menderita *leptospirosis*. Bakteri masuk ke dalam tubuh manusia melalui selaput lendir mata, hidung, kulit yang lecet atau makanan yang tercemar air kencing hewan yang terjangkiti *leptospirosis*.

d) Cara pencegahan

Pencegahan penyakit ini dilakukan dengan cara menghindari terjadinya kontak dengan kencing tikus. Berikut ini beberapa tindakan yang dapat dilakukan.
(1) Simpanlah makanan dan minuman dengan baik agar terhindar dari tikus.
(2) Cucilah tangan dengan sabun sebelum makan.
(3) Mencuci tangan, kaki, dan bagian tubuh lainnya dengan sabun setelah berada di sawah, kebun, tanah dan tempat-tempat yang tercemar lainnya.
(4) Selalu menjaga kebersihan lingkungan.
(5) Membersihkan tempat-tempat yang biasanya menjadi sarang tikus.
(6) Menghindari keberadaan tikus di dalam rumah.

2. Kebersihan Diri

Dalam menerapkan budaya hidup sehat, selain kebersihan lingkungan, kebersihan diri juga perlu diperhatikan. Kebersihan diri meliputi kebersihan badan dan juga pakaian. Beberapa hal yang perlu diperhatikan terkait dalam hal kebersihan badan terutama adalah kebersihan kulit, rambut, dan gigi.

Sumber: *www.static.flickr.com*, 2009

Gambar 10.10 Rambut harus dikeramas dengan sampo agar bersih.

Kebersihan kulit dapat dijaga dengan cara senantiasa mandi setelah beraktivitas atau paling tidak dengan cara mandi minimal dua kali sehari dengan memakai sabun mandi dan menggunakan air yang bersih. Hal ini bertujuan agar kulit kita senantiasa bersih dari kuman dan tetap dalam keadaan segar. Hal yang tidak kalah penting yang harus diperhatikan adalah kebersihan rambut, kuku, dan gigi. Rambut supaya bersih harus dikeramas dengan menggunakan sampo sehingga kesehatan rambut tetap terjaga. Kuku meruapakan bagian dari tangan yang sering digunakan untuk memegang benda-benda harus dipotong secara rutin. Adapun untuk menjaga kesehatan mulut dan gigi adalah dengan cara rajin menggosok gigi dengan menggunakan sikat gigi yang baik dan pasta gigi yang sesuai dengan karakter gigi masing-masing.

Selain kebersihan badan, pakaian yang kita kenakan juga harus senantiasa rapi dan bersih. Pakaian yang biasa digunakan sehari-hari harus dicuci dengan sabun dan selalu diseterika sehingga terbebas dari kuman. Dalam hal berpakaian sebaiknya menghindari memakai pakaian dan handuk yang sudah pernah dipakai orang lain. Hal ini bertujuan untuk menghindari diri dari penyakit menular yang sekiranya dapat ditularkan melalui pakaian.

Mengapa kita perlu menjaga kebersihan diri? Karena dengan selalu menjaga kebersihan diri dapat menghindarkan dari berbagai penyakit. Berikut ini beberapa penyakit yang dapat timbul dan menyerang pada orang-orang yang tidak menjaga kebersihan diri.

a. Penyakit Panu (*Pitriyasis versikolor*)

1) Penyebab penyakit

Penyakit panu (*Pitriyasis versikolor*) secara kasat mata akan tampak berupa bercak berwarna, bervariasi dari putih sampai cokelat kehitaman dengan batas yang tergolong tegas bila dibandingkan dengan kulit di sekitarnya. Bila dikerok akan tampak serpihan-serpihan keputihan di atas kulit yang terkena panu. Penyakit panu disebabkan oleh sejenis jamur. Penyakit ini dapat menular melalui kontak langsung maupun tidak langsung. Kurang menjaga kebersihan tubuh seperti membiarkan keringat menempel pada kulit dalam jangka waktu yang lama akan menjadi tempat tumbuhnya panu dengan subur.

2) Gejala penyakit

a) Adanya penampakan panu secara kosmetis (timbul bercak putih pada permukaan kulit).

b) Terasa gatal pada daerah atau kulit yang diserang panu terutama pada saat berkeringat.

3) Pencegahan penyakit

a) Selalu menjaga kebersihan badan, dengan mandi dua kali sehari.

b) Menjaga badan agar tidak lembap dan mengurangi keringat yang keluar berlebihan.

c) Menghindari pemakaian obat-obatan yang mengandung kortikosteroid.

d) Menghindari bertukar pakaian atau handuk dengan penderita panu.

4) Pengobatan penyakit

a) Mengoleskan obat antijamur pada permukaan kulit yang terinfeksi atau terkena jamur.

b) Mengobati panu dengan obat-obatan penghilang panu yang sudah banyak dijual secara bebas di warung dan apotek-apotek. Berbagai merk dan bentuk ditawarkan oleh produsen obat dari yang berupa cairan, salep, maupun krim. Biasanya dengan obat-obatan standar yang dijual bebas, panu akan sembuh dalam tiga minggu.

b. Penyakit Kudis (*Scabies*)

1) Penyebab penyakit

Kudis adalah keadaan kegatalan pada kulit yang disebabkan oleh gigitan kutu yang bernama *Sarcoptes scabies*. Penyakit ini dapat menular dari seseorang ke orang lain melalui kontak langsung maupun tidak langsung. Penyakit kudis umumnya menyerang celah-celah jari atau bagian pergelangan tangan.

2) Gejala penyakit

a) Kulit terasa amat gatal terutama di waktu malam hari dan sehabis mandi air hangat.

b) Timbul bercak dan bintik-bintik merah pada permukaan kulit terutama di kawasan kedua tapak tangan dan kaki.

c) Timbul garisan hitam pendek pada kulit.

3) Pencegahan penyakit

a) Selalu menjaga kebersihan badan.

b) Tidak memakai pakaian penderita penyakit kudis agar tidak tertular.

c) Tidak bersentuhan atau menghindari sentuhan langsung dengan penderita.

4) Pengobatan penyakit

Pengobatan dapat dilakukan dengan cara mengoleskan obat pada daerah atau bagian tubuh yang terkena penyakit kudis. Obat yang dapat digunakan untuk mengobati kutu kudis dinamakan *scabicides*. Biasanya obat ini dikemas dalam bentuk krim atau *lotion*. Beberapa diantaranya adalah *lotion* benzyl benzoate, krim gamma benzene hexachloride, dan *lotion* malathien.

Selain beberapa contoh yang telah dibahas di atas, masih banyak penyakit menular yang dapat timbul karena seseorang kurang menjaga kebersihan diri. Oleh karena itu selalu menjaga kebersihan diri sangat penting dilakukan agar terhindar dari berbagai penyakit menular.

Informasi & Tips

- ☆ Pilihlah lingkungan pergaulan yang sehat dan jauhilah lingkungan pergaulan yang membawa pengaruh buruk.
- ☆ Jangan pernah mencoba minuman keras dan obat-obatan terlarang.
- ☆ Hindari membaca bacaan dan menonton film yang bersifat pornografi.
- ☆ Selalu menaati peraturan, norma-norma agama dan adat istiadat yang berlaku di lingkungan sekolah maupun masyarakat.
- ☆ Senantiasa membiasakan diri untuk selalu menjaga kebersihan diri dan lingkungan sejak usia dini.
- ☆ Hindari mengonsumsi makanan yang dijajakan secara sembarangan dan kurang memerhatikan kebersihan.
- ☆ Menghindari kontak langsung dengan orang-orang yang menderita penyakit menular.

Info Khusus

Berdasarkan pada laporan Ditjen Pengendalian Penyakit dan Pengendalian Lingkungan Departemen Kesehatan (PP & PL Depkes) selama sepuluh tahun terakhir jumlah penderita AIDS di Indonesia terus meningkat. Hingga September 2008 totalnya sudah 14.928 penderita. Infeksi AIDS terbanyak yang dilaporkan berdasar peringkat berturut-turut adalah DKI Jakarta, Jawa Barat, Jawa Timur, Papua, dan Bali.

Rangkuman

- ☆ Seks bebas (*free seks*) adalah aktivitas atau hubungan seksual yang dilakukan oleh pasangan tanpa ada ikatan perkawinan yang sah.
- ☆ Bahaya seks bebas antara lain penularan penyakit kelamin dan HIV/AIDS, memicu maraknya tindakan aborsi dan pembunuhan bayi, menyebabkan rasa ketagihan, infeksi saluran reproduksi dan menimbulkan dampak psikis.

- ☆ Beberapa upaya untuk menghindari seks bebas antara lain mempertebal keimanan dan ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, membatasi pergaulan antara pria dan wanita agar tidak terlalu bebas, menghindari hal-hal yang berbau porno, memberikan perhatian dan menyibukkan anak dengan aktivitas yang positif, perlu ada pendampingan orang tua/pendidik tentang pendidikan seks, dan membangun kepercayaan antara orang tua dan anak.
- ☆ Cara penularan berbagai bibit penyakit dapat melalui pernapasan, alat pencernaan, permukaan kulit, dan melalui serangga.
- ☆ Berbagai penyakit menular yang bersumber dari lingkungan yang tidak sehat antara lain penyakit demam berdarah, malaria, diare, flu burung, dan kencing tikus (*leptospirosis*).
- ☆ Beberapa penyakit menular yang sering menyerang pada orang-orang yang kurang menjaga kebersihan diri antara lain adalah panu dan kudis.

Evaluasi Bab 10

Tugas Mandiri

A. Pilihlah jawaban yang paling tepat!

1. Berikut ini yang bukan termasuk alasan bahwa perilaku seks bebas dilarang adalah ... .
   a. karena tidak sesuai dengan kepribadian bangsa Indonesia
   b. tidak sesuai dengan norma agama
   c. tidak sesuai dengan norma hukum masyarakat
   d. karena berasal dari budaya Barat
2. Beberapa faktor yang mendorong timbulnya budaya seks bebas diantaranya adalah berikut ini, kecuali ... .
   a. banyaknya media massa bertema pornografi
   b. minimnya penanaman moral agama
   c. perkembangan iptek yang semakin canggih
   d. pola pergaulan pria dan wanita yang terlalu bebas
3. Salah satu jenis penyakit yang mungkin dapat diderita para pelaku seks bebas adalah ... .
   a. HIV/AIDS
   b. TBC
   c. diare
   d. *scabies*
4. Perilaku seks bebas seringkali juga memicu seseorang untuk melakukan tindakan yang melanggar hak asasi manusia diantaranya adalah ... .
   a. memakai narkoba
   b. merasa malu
   c. melakukan tindakan aborsi
   d. terkena penyakit kelamin

5. Berikut ini tindakan yang benar, untuk menghindari perilaku seks bebas adalah ... .
   a. menghindari aktivitas-aktivitas rohani
   b. menghindari tempat-tempat maksiat
   c. melakukan pergaulan bebas
   d. mengoleksi gambar-gambar porno
6. Lingkungan yang tidak sehat dapat memicu timbulnya berbagai penyakit seperti berikut ini, kecuali ... .
   a. demam berdarah
   b. flu burung
   c. malaria
   d. jantung
7. Bibit/kuman penyakit demam berdarah dapat menyerang manusia yang disebabkan oleh ... .
   a. nyamuk *Anopheles* betina
   b. nyamuk *Aedes aegypti*
   c. lalat
   d. tikus
8. Di bawah ini yang merupakan gejala penyakit diare adalah ... .
   a. sering buang air
   b. sakit tenggorokan
   c. kesadaran menurun
   d. mata bertambah kuning
9. Penyebab penyakit demam berdarah adalah ... .
   a. *Vibrio eltor*
   b. *paratipus*
   c. *Plasmodium*
   d. virus *dengue*
10. Oralit merupakan larutan untuk mengobati penyakit ... .
    a. malaria
    b. diare
    c. flu burung
    d. demam berdarah
11. Berikut ini gejala yang dirasakan penderita penyakit diare, kecuali ... .
    a. kerap buang air besar
    b. mual dan muntah
    c. timbul bintik-bintik atau bercak-bercak pada kulit
    d. timbul rasa haus yang hebat.
12. *Leptospirosis* adalah jenis penyakit yang disebabkan karena ... yang masuk dalam tubuh manusia.
    a. virus H5N1
    b. *Vibrio cholera*
    c. kencing tikus
    d. *Staphylococcus*

13. Jenis penyakit yang timbul karena disebabkan oleh virus H5N1 adalah ... .
    a. kudis
    b. diare
    c. flu burung
    d. demam berdarah
14. Penyebab penyakit panu adalah ... .
    a. *Vibrio cholera*
    b. *Vibrio eltor*
    c. sebangsa virus
    d. sebangsa jamur
15. Penyakit kudis (*scabies*) adalah penyakit kulit yang disebabkan oleh ... .
    a. *Sarcobtes scabies*
    b. jamur
    c. virus H5N1
    d. bakteri *Staphylococcus aureus*

B. Jawablah dengan singkat dan benar!

1. Mengapa seks bebas (*free seks*) tidak dibenarkan?
2. Bagaimanakah kalian menyikapi pergaulan remaja sekarang yang semakin bebas?
3. Sebutkan 4 (empat) gejala yang dialami penderita demam berdarah!
4. Jelaskan cara penularan penyakit flu burung (*avian influenza*)!
5. Apa yang akan kalian lakukan untuk senantiasa menjaga kebersihan diri?

Tugas Kelompok

Kerjakan tugas berikut!

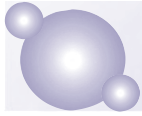
Menurut dr. Boyke Dian Nugroho, SpOG, jumlah penderita HIV/AIDS di Indonesia saat ini mencapai 500 - 600 ribu orang dimana 40% di antaranya remaja berusia 10 - 15 tahun. Demikian juga peredaran narkotika, psikotropika, dan bahan-bahan aktif lainnya, menurut Badan Narkotika Nasional hampir 10 juta remaja telah menjadi korban barang haram tersebut. Mengapa dampak terbesar terjadi pada remaja? Apa faktor penyebab utama terjadinya masalah tersebut? Coba diskusikan dengan kelompok belajar kalian dan tulislah hasil diskusi kalian dalam bentuk laporan!

Tugas Praktik

1. Coba carilah artikel, makalah, atau cerita nonfiksi tentang perilaku seks bebas. Selanjutnya temukan bahaya yang mungkin terjadi dari perilaku seks bebas tersebut.

   Apakah yang dapat kalian lakukan untuk menghindari bahaya perilaku seks bebas? Jelaskan!
2. Coba kalian praktikkan cara membersihkan kamar mandi termasuk menguras bak mandi!

   Mengapa kalian harus membersihkan kamar mandi secara rutin?

   Mintalah kepada bapak/ibu kalian untuk memberikan penilaian, apakah cara membersihkan kamar mandi yang kalian lakukan sudah tepat? Kalau belum, temukan cara yang tepat!

Glosarium

agility : kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat, tepat, dan pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan

AIDS : *Acquired Immune Deficiency Syndrome*, yaitu kumpulan gejala akibat kekurangan atau kelemahan sistem kekebalan tubuh yang dibentuk setelah lahir

atletik : cabang olahraga yang terdiri atas nomot lari, jalan, lompat, dan lempar

backhand : pengembalian atau pukulan yang dilakukan dari sisi tubuh yang tidak dominan

ball toss : gerakan melempar atau melambung atau melepaskan bola ke atas dengan tangan

base : tempat hinggap pelari dalam permainan *softballl*

batting : memukul bola dari suatu benda yang dilambungkan dalam permainan *softball*

blocking : suatu upaya menghalangi lawan dengan cara merentangkan kedua tangan pada tempat yang diperkirakan menjadi jalannya bola pada permainan bola voli

bunting : suatu peristiwa dimana bola secara sah disentuh dengan bet atau pemukul tanpa ayunan (yang disebut juga pukulan tumbuk)

chest stroke : renang gaya dada atau renang dengan menirukan gaya katak

circuit training : salah satu rangkaian latihan yang terdiri atas bermacam-macam bentuk latihan dan latihan ini biasanya disusun melingkar berurutan

crawl stroke : renang gaya bebas atau gaya yang menggunakan gerakan-gerakan mengayunkan tangan lewat atas permukaan air

daya tahan otot : kemampuan otot-otot untuk melakukan tugas gerak yang membebani otot dalam waktu yang cukup lama

daya tahan : kemampuan seseorang untuk melakukan tugas gerak yang membebani otot dalam waktu yang cukup lama

elakan : teknik hindaran yang dilakukan dengan tidak mengubah letak posisi kaki atau kembali ke tempat semula

forehand : pukulan yang dilakukan dengan bet yang digerakkan ke arah kanan siku untuk pemain yang menggunakan tangan kanan dan ke kiri untuk pemain yang menggunakan tangan kiri

grip : bagian dimana raket dipegang, termasuk cara memegangnya

handstand : berdiri di atas tangan

heading : menyundul bola dengan menggunakan dahi

HIV : *Human Immunodeficiency Virus*, yaitu virus yang menyerang sistem kekebalan tubuh manusia

hop step : gaya langkah jingkat pada lempar lembing

jump shot : menembak (mengarahkan bola) sambil melompat

kayang : sikap melentingkan badan yang bertumpu pada kedua telapak tangan dan kaki hingga menyerupai busur

megafon : alat berbentuk corong untuk mengeraskan suara dan mengatur arah suara

meroda : latihan dengan tumpuan tangan yang dilakukan secara bergantian dengan singkat, selain itu ada saat posisi badan yang terbalik (kepala berada di bawah

overhead : pukulan yang dilakukan di atas ketinggian kepala

P3K : pertolongan pertama pada kecelakaan

passing : suatu teknik memainkan bola yang dilakukan oleh seorang pemain yang satu atau dua tangan dengan tujuan untuk mengarahkan bola ke suatu tempat atau teman satu regu untuk selanjutnya dimainkan kembali

pitcher : pelempar bola dalam permainan *softball*

pukulan *swing* : memukul bola dengan ayunan

push up : latihan kekuatan otot lengan yang dilakukan dari sikap tidur telungkup dengan mengangkat badan ke atas hingga kedua tangan lurus serta posisi badan dan kaki berada dalam satu garis lurus

raket : benda yang digunakan untuk memukul bola, bidang bet termasuk pelapisnya

roll kip : gerak melecutkan kedua kaki ke depan atas setelah tengkuk menempel matras dengan sumber gerakan dari pinggang

schnepper : gaya menggantung pada olahraga lompat jauh

servis *flick* : servis atau pengembalian yang cepat dan datar pada permainan bulu tangkis yang dimulai dengan pergelangan tangan yang melambungkan bola tinggi ke atas jauh di luar jangkauan lawan ke bagian tepi lapangan lawan (umumnya digunakan dalam partai ganda)

servis *topspin* : servis atau pukulan bola yang bergerak dengan sangat cepat dan jatuh dengan cepat pula yang berarti lawan tidak punya banyak waktu untuk bereaksi

servis : pukulan yang dilakukan untuk memainkan bola pertama kali di awal poin

shakehand grip : merupakan pegangan (*grip*) yang paling terkenal yang memberikan kemungkinan bagi pemain untuk melakukan *forehand* dan *backhand* dengan seimbang

shooting : menembak atau mengarahkan bola ke arah gawang/ring

shuttle cock : benda yang digunakan dalam permainan bulu tangkis (fungsinya sama seperti bola)

shuttle run : lari bolak-balik

sit up : latihan kekuatan perut dengan mengangkat badan dengan kedua tangan di belakang kepala

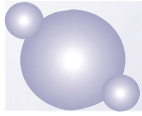
smash (*spike*) : tindakan memukul bola ke lapangan lawan dengan keras dengan arah menukik sehingga bola bergerak melewati atas jaring dan mengakibatkan pihak lawan sulit untuk mengembalikannya

squat jump : gerak melompat ke atas sehingga kedua kaki lurus dan saat turun kedua lutut agak ditekuk dengan posisi pinggul diturunkan

squat thrust : sikap badan jongkok - berdiri

throw in : lemparan bola ke dalam lapangan pada pertandingan sepak bola

topspin : putaran bola dari bawah ke atas seperti roda mobil yang sedang maju

walking in the air : gaya berjalan di udara dalam olahraga lompat jauh

Daftar Pustaka

A. Carr, Gerry, 1997. *Atletik untuk Sekolah*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.

Bethel, Dell, 1988. *Softball dan Baseball*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.

Brown, Jim, 1999. *Tenis Tingkat Pemula*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.

Corbeil, Jean Claude dan Ariane Archambault, 2004. *Kamus Visual Indonesia - Inggris*. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer.

Departemen Pendidikan Nasional. 2006. *Standar Isi Kurikulum 2006 untuk SMP/MTs* . Jakarta: BSNP.

Djumidar. 2001. *Dasar-Dasar Atletik*. Jakarta: Pusat Penerbitan Universitas Terbuka.

Encarta Encyclopedia, 2006.

G. Thomas, MS, David, 1998. *Renang Tingkat Pemula*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.

Grice, Tony, 1999. *Bulu Tangkis Petunjuk Praktis untuk Pemula dan Lanjut*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.

Hodges, Larry, 1999. *Tenis Meja Tingkat Pemula.* Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.

Johansyah Lubis, 2004. *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.

J. Syarkey, Brian, 2003. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.

L. Viera, Barbara dan Bonnie Jill Ferguson, 1996. *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.

Mielke, Danny, 2007. *Dasar-dasar Sepak Bola, Cara yang Lebih Baik untuk Mempelajarinya*. Bandung: Pakar Raya.

Mulyono Biyakto Atmojo, 2007. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Jasmani/Olahraga*. Surakarta: UNS Press.

Oliver, Jon, 2007. *Dasar-dasar Bola Basket Cara yang Lebih Baik untuk Mempelajarinya*. Bandung: Pakar Raya.

Pusat Perbukuan Depdiknas, 2008. *Instrumen Penilaian Buku Teks Pelajaran Penjasorkes untuk SMP/MTs*. Jakarta: BSNP

Sayuti Sahara, 2002. *Senam Dasar*. Jakarta: Pusat Penerbitan Universitas Terbuka.

Tim Ensiklopedi, 2005. *Ensiklopedia Umum untuk Pelajar*. Jakarta: PT.Ichtiar Baru van Hoeve.

Zollt Hartyani, 2006. *Bola Basket untuk Semua, Buku Pegangan bagi Pecinta Bola Basket*. Jakarta: Bidang III PB Perbasi.

www.seagames.com, 13 Januari 2009
www.blogspot.com, 14 Januari 2009
www.wikipedia.org, 14 Januari 2009
www.opensubscriber.com, 14 Januari 2009
www.wordpress.com, 16 Januari 2009
www.media1.88db.com, 16 Januari 2009
www.kompas.com, 17 Januari 2009
www.radityadika.com, 17 Januari 2009
www.badmintoncentral.com, 18 Januari 2009
www.pelangihotel.com, 18 Januari 2009
www.matra-taekwondo.com, 20 Januari 2009
www.radityadika.com, 21 Januari 2009
www.satubumi.org, 21 Januari 2009
www.info-sehat.com, 24 Januari 2009
www.unikom.ac.id, 24 Januari 2009
www.library.thinkquest.org, 26 Januari 2009
www.tempointeraktif.com, 26 Januari 2009
www.static.flickr.com, 28 Januari 2009
www.andriewongso.com, 28 Januari 2009
www.photobucket.com, 28 Januari 2009
www.static.flickr.com, 29 Januari 2009
www.lombok-airport.co.id, 29 Januari 2009
www.jawapos.co.id, 19 Juni 2009
www.sjkc.com, 19 Juni 2009
www.timorexpress.com, 19 Juni 2009
www.pestcontrolinbrooklyn.com, 24 Juni 2009
www.friendster.com, 24 Juni 2009

Indeks

A

aktivitas ritmik 115, 116, 130
atletik 49, 50, 53, 58, 61, 62, 63, 66, 67, 69, 70, 71
awalan 50, 53, 54, 55, 56, 57, 59, 60, 63, 67, 69, 71, 72

B

backhand 26, 27, 28, 29, 33, 34, 35, 36, 37, 39, 40, 45, 46, 48
bak lompat 56, 57
bela diri 73, 74, 76, 86, 87, 88
bet 34, 35, 40, 41, 42, 44
bibit penyakit 164, 165, 166, 167, 174, 175
bola 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48
bola basket 2, 14, 15, 19, 20, 22, 23, 24, 59, 60, 61, 64, 69
bola voli 2, 8, 9, 10, 11, 13, 22, 23, 24, 59, 64, 69
budaya hidup sehat 159, 160, 171
bulu tangkis 26, 27, 29, 33, 44, 45, 46, 48
bulu tangkis 26, 27, 44
bunting 41, 42, 43, 45, 47, 48

C

cakram 66, 67, 68, 69, 72

D

daya tahan 92, 93, 95, 96, 101, 102, 103

F

finis 52, 72
forehand 26, 27, 28, 29, 31, 33, 34, 35, 36, 37, 39, 40, 45, 46, 48

G

gaya bebas 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 144, 145, 146
gaya dada 131, 132, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146
gaya menggantung 50, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 70, 71, 72
gejala penyakit 167, 168, 170, 172, 175
gelanggang 81, 85, 89
gerak 28, 29, 30, 31, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 45, 46
gerak mengayun 52, 53, 54, 116, 118, 119, 121, 122, 123, 124, 129
gerak rangkai 106, 111, 112, 113, 114
gerakan istirahat 135
gerakan kaki 51, 54, 71, 132, 133, 134, 137, 139, 140, 144, 145, 146
gerakan lengan 132, 133, 137, 140, 142, 144, 146
gerakan menarik 134, 140, 144, 146
gerakan tangan 35, 51, 132, 134, 135, 136, 140, 141, 144
grip 117, 119, 120, 121, 125, 127, 128, 129, 130
guling depan 106, 109, 111, 112, 113, 114
guling lenting 106, 109, 110, 111, 112, 113, 114

H

handstand 106
hong 43

K

kebersihan diri 160, 164, 170, 171, 173, 174, 176
kebersihan lingkungan 159, 160, 164, 166, 167, 168, 170, 171
kebugaran jasmani 91, 92, 93, 96, 101, 102, 104
kecepatan 92, 93, 96, 97, 98, 99, 101, 102, 103, 104
kegiatan penjelajahan 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158
kekuatan 92, 93, 94, 95, 96, 98, 101, 102, 103, 104
kelentukan 92, 93
kelincahan 92, 93, 96, 97, 99, 101, 103, 104
kolam 133, 136, 138, 139, 140, 141, 142, 144, 146
kombinasi gerakan 6, 7, 24
koordinasi teknik dasar 7, 20, 24

L

lapangan 2, 3, 6, 7, 8, 9, 13, 14, 16, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 27, 29, 30, 31, 32, 37, 39, 40, 41, 44, 45, 46, 62, 63, 66, 67, 69, 70, 71
lari 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 57, 63, 70, 71, 72, 97, 99, 100, 101, 103
latihan sirkuit 92, 96, 97, 101, 103, 104
lembing 50, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 69, 70, 71, 72
lempar cakram 50, 60, 66, 67, 69, 70, 72
lempar lembing 50, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 69, 70, 71, 72
lemparan 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72
lemparan samping 2, 14, 15, 16, 20, 24

lingkungan 159, 160, 161, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 170, 171, 173, 174, 175
lingkungan sekolah 152, 156
lokasi penjelajahan 149, 151, 152, 153, 157
lompat jauh 50, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 69, 70, 71, 72

M

melempar 60, 63, 64, 65, 67, 68, 69, 71, 72
melempar bola 2, 5, 6, 7, 17, 21, 23
memutar 116, 119, 124, 125, 126, 127, 130
memutar simpai 119, 124, 125, 126, 127, 130
menendang 3, 5, 6, 7, 24
mengayun simpai 119, 121, 122, 123, 124, 125, 129
menggiring 3, 5, 6, 7, 19, 20, 21, 24
menyundul bola 2, 3, 4, 5, 6, 7, 21, 22, 23, 24
meroda 105, 106, 107, 108, 109, 111, 112, 113, 114

N

net 8, 9, 10, 13, 18, 21, 24, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 37, 38, 44, 45, 46

P

passing 11, 12, 13, 14, 22, 23, 24
pelampung 134, 135, 137, 140, 141, 142
pemain 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23
pencak silat 73, 74, 76, 80, 81, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90
pencegahan 160, 164, 166, 167, 168, 169, 170, 172, 173
pendidikan luar kelas 147, 148
pengobatan penyakit 172, 173
penjelajahan 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158
penularan 161, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 174, 176
penyakit menular 160, 161, 164, 165, 166, 167, 169, 171, 173, 174
perenang 132, 134, 138, 144, 145, 146
perencanaan 148, 149, 156, 158
perlengkapan 148, 149, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158
permainan 1, 2, 3, 6, 7, 8, 10, 11, 13, 14, 15, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 30, 31, 34, 36, 37, 39, 40, 44, 45, 46, 47, 48
pertandingan 74, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 89, 90
pesilat 74, 80, 82, 84, 85, 86, 87, 89, 90
pitcher 41, 42, 43, 47
pukulan 74, 77, 78, 79, 88, 90
push up 93, 97, 98, 100, 102, 103, 104

R

raket 26, 27, 28, 29, 30, 31, 34, 37, 38, 39, 44, 45, 46
regu 2, 8, 11, 12, 15, 22, 23
renang 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146

S

sasaran 80, 81, 83, 84, 89
sekitar sekolah 148, 150, 151, 152, 156
seks bebas 160, 161, 162, 163, 164, 174, 175, 176
senam irama 115, 116, 117, 118, 119, 120, 126, 127, 128, 129, 130
senam lantai 105, 106, 110, 111, 112, 113, 114
sepak bola 1, 2, 3, 6, 7, 21, 24
servis 2, 8, 9, 14, 22, 23, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 45, 46, 47, 48
servis panjang 26, 27, 29, 30, 31, 32, 33, 45
servis pendek 27, 28, 29, 31, 32, 33, 45, 46, 48
sikap awal 76, 77, 78, 79, 80
simpai 116, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130
smash 2, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 22, 23, 24
softball 26, 40, 41, 43, 45, 47, 48
start 50, 51, 55, 70

T

tangkisan 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 83, 84, 87, 88, 89, 90
tangkisan kaki 74, 75, 76, 77, 79, 80, 87, 88
tangkisan siku 77, 87, 88, 90
tangkisan tangan 74, 75, 87, 88, 90
teknik pernapasan 136, 137, 142, 144
tendangan 74, 79, 80, 88, 90
tenis 26, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 45, 46, 47, 48
tenis meja 26, 34, 35, 36, 38, 45, 46, 48
tolak peluru 50, 58, 59, 61, 69, 70, 72
tolakan 53, 54, 56, 57, 59, 60, 61, 72

V

variasi 2, 3, 4, 6, 8, 14, 15, 16, 18, 21

Lampiran

A. Daftar Nama Organisasi Induk Olahraga Di Indonesia

Berikut ini adalah nama organisasi induk cabang olahraga yang ada di Indonesia.

1. FASI : Federasi Aero Sport Indonesia
2. IKASI : Persatuan Anggar Seluruh Indonesia
3. PASI : Persatuan Atletik Seluruh Indonesia
4. PERBASASI : Perserikatan Bisbol dan Softbol Amatir Seluruh Indonesia
5. PORDASI : Persatuan Olahraga Berkuda Seluruh Indonesia
6. PORLASI : Persatuan Olahraga Layar Seluruh Indonesia
7. POBSI : Persatuan Olahraga Biliar Seluruh Indonesia
8. PABBSI : Persatuan Angkat Berat dan Binaraga Seluruh Indonesia
9. PERBASI : Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia
10. PBVSI : Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia
11. PBI : Persatuan Boling Indonesia
12. PBSI : Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia
13. PERCASI : Persatuan Catur Seluruh Indonesia
14. PODSI : Persatuan Olahraga Dayung Seluruh Indonesia
15. PDBI : Persatuan Drum Band Indonesia
16. PGI : Persatuan Golf Indonesia
17. PGSI : Persatuan Gulat Amatir Seluruh Indonesia
18. PJSI : Persatuan Judo Seluruh Indonesia
19. FORKI : Federasi Olahraga Karate-do Indonesia
20. GABSI : Gabungan Bridge Seluruh Indonesia
21. PERKEMI : Persaudaraan Bela Diri Kempo Indonesia
22. KORI : Kesehatan Olahraga Republik Indonesia
23. PLBSI : Persatuan Liong & Barongsai Seluruh Indonesia
24. PERBAKIN : Persatuan Menembak dan Berburu Indonesia
25. IMI : Ikatan Motor Indonesia
26. PRSI : Persatuan Renang Seluruh Indonesia
27. BPOC : Badan Pembina Olahraga Cacat
29. BAPOMI : Badan Pembina Olahraga Mahasiswa Indonesia
30. BAPOPSI : Badan Pembina Olahraga Pelajar Seluruh Indonesia
31. ISSI : Ikatan Sport Sepeda Indonesia
32. PERWOSI : Persatuan Wanita Olahraga Seluruh Indonesia
33. PERPANI : Persatuan Panahan Indonesia
34. FPTI : Federasi Panjat Tebing Indonesia
35. IPSI : Ikatan Pencak Silat Indonesia
36. POSSI : Persatuan Olahraga Selam Seluruh Indonesia
37. PERSANI : Persatuan Senam Indonesia
38. PSTI : Persatuan Sepak Takraw Seluruh Indonesia
39. PSSI : Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia
40. PERSEROSI : Persatuan Olahraga Sepatu Roda Seluruh Indonesia
41. PSASI : Persatuan Ski Air Seluruh Indonesia
42. IODI : Ikatan Olahraga Dansa Indonesia
43. PSI : Persatuan Squash Indonesia
44. TI : Taekwondo Indonesia
45. KODRAT : Keluarga Olahraga Tarung Derajat
46. PELTI : Persatuan Tennis Lapangan Seluruh Indonesia
47. PTMSI : Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia

48. PERTINA : Persatuan Tinju Amatir Indonesia
49. SIWO PWI : Seksi Wartawan Olahraga Persatuan Wartawan Indonesia
50. WI : Wushu Indonesia

B. Organisasi Kesehatan

Berikut ini adalah nama organisasi kesehatan yang ada di Indonesia.

1. IDI : Ikatan Dokter Indonesia
2. PDPI : Perhimpunan Dokter Paru Indonesia
3. IAPI : Perhimpunan Dokter Spesialis Patologi Indonesia
4. PERHATI : Perhimpunan Ahli Telinga Hidung dan Tenggorok
5. PAPDI : Persatuan Ahli Penyakit Dalam Indonesia
6. IDAI : Ikatan Dokter Anak Indonesia
7. IKABI : Ikatan Ahli Bedah Indonesia
8. PABOI : Perkumpulan Ahli Bedah Orthopedi Indonesia
9. PERDAMI : Perhimpunan Dokter Spesialis Mata Indonesia
10. PDSRI : Perhimpunan Dokter Spesialis Radiologi Indonesia
11. POGI : Perhimpunan Obstetri dan Ginekologi Indonesia
12. PERDOSKI : Perhimpunan Dokter Spesialis Kulit & Kelamin Indonesia
13. PERKI : Persatuan Dokter Spesialis Kardiovaskuler Indonesia
14. IAUI : Ikatan Ahli Urologi Indonesia
15. IDSAI : Ikatan Dokter Spesialis Anestesi Indonesia
16. PERSPEBSI : Perhimpunan Spesialis Ahli Bedah Saraf Indonesia
17. PDSKJI : Perhimpunan Dokter Spesialis Jiwa Indonesia
18. PERDOSSI : Perhimpunan Dokter Spesialis Saraf Indonesia
19. PERDOSRI : Perhimpunan Dokter Spesialis Rehabilitasi Medik Indonesia
20. PAMKI : Perhimpunan Ahli Mikrobiologik Klinik Indonesia
21. PATKLIN : Perhimpunan Dokter Fisiologi Patologi Klinik Indonesia
22. PERDAFKI : Perhimpunan Dokter Ahli Farmakologi Kedokteran Indonesia
23. PDSKO : Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Olahraga
24. PERDOSPI : Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Penerbangan Indonesia
25. PGI : Perkumpulan Gastroenterologi Indonesia
26. HIPITA : Perhimpunan Indonesia Untuk Pengembangan Bedah Tangan
27. PEDFI : Perhimpunan Dokter Farmaseutika Indonesia
28. KDKI : Kolese Dokter Keluarga Indonesia
29. PPHI : Perhimpunan Peneliti Hati Indonesia
30. PHTDI : Perhimpunan Hematologi & Tranfusi Darah Indonesia
31. IDKI : Perhimpunan Dokter Kesehatan Kerja Indonesia
32. PERKENI : Perkumpulan Endokrionologi Indonesia
33. PERNEFRI : Perhimpunan Nefrologi Indonesia
34. PPSKI : Perhimpunan Patologi Serviks & Kolkoskopi Indonesia
35. PAPKI : Perhimpunan Dokter-Dokter Ahli Parasitologi Klinik Indonesia
36. PERKANI : Perhimpunan Kardiologi Anak Indonesia
37. IKKI : Ikatan Keseminatan Kardioserebrovaskuler Indonesia
38. PDK3MI : Perhimpunan Dokter Kedokteran Komunitas dan Kesehatan Masyarakat Indonesia
39. IBI : Ikatan Bidan Indonesia
40. IDAGI : Ikatan Dokter Ahli Gizi Indonesia

C. Kejuaraan Resmi Olahraga

1. PON
2. SEA Games
3. Asean Games
4. Thomas Cup
5. Uber Cup
6. All England
7. AFF Suzuki Cup
8. Davis Cup
9. Wimbledon
10. Grand Prix
11. Olimpiade
12. World Cup

D. Tes Keterampilan Kecabangan

1. Rangkaian Tes Bola Basket dari Horrison (1969)

Tujuan : Untuk mengevaluasi kemampuan menembak, *passing*, *dribbling*, dan *rebounding* dalam permainan bola basket.

Validitas : Koefisien validitas 0,89

Reliabilitas : Koefisien reliabilitas berkisar antara 0,91 sampai 0,97

Umur dan Jenis Kelamin : Aslinya diselenggarakan untuk siswa sekolah menengah. Sesuai untuk siswa SLTP dan SLTA.

Personil : Seorang penentu waktu untuk keempat *item* dan masing-masing seorang untuk setiap *item* sebagai pencatat.

Perlengkapan : Sekurang-kurangnya satu bola basket untuk setiap *station*, pita pengukur, pita untuk membuat tanda-tanda *(marking tape)*, lima buah kerucut, peluit, kartu pencatat hasil dan ball poin.

Ruangan : Untuk tes menembak dan *rebound* di sekitar kedua ring bolabasket, untuk tes *dribble* memerlukan lintasan 40 feet x 10 feet; dan untuk tes *passing* diperlukan dinding yang permukaannya bebas halangan dan ruang bebas sekurang-kurangnya 15 feet dari dinding.

Item Tes : Tes menembak, *speed pass*, *dribbling*, dan *rebounding*.

Persiapan : Setiap *station* untuk *dribbling* disiapkan seperti pada gambar 4. Lima kerucut ditempatkan dengan jarak masing-masing 10 *feet* dan kerucut pertama ditempatkan pada garis start. Untuk tes *passing* dibuat garis sejajar dinding dan berjarak 8 feet dari dinding. Tidak ada persiapan khusus yang diperlukan untuk tes menembak dan tes *rebound*.

Petunjuk pelaksanaan : Untuk setiap item tes disediakan dua *station* (8 *station*), disiapkan seluruhnya di bangsal senam. Siswa bergerak dari *station* ke *station* lain dalam regu. Seorang instruktur bertindak selaku penentu waktu (*timer*) secara sentral, semua tes dilakukan selama 30 detik. Setiap kelompok siswa menempatkan diri di salah satu *station* sedang seorang siswa siap melakukan tes.

Instruktur memberi aba-aba "siap" diikuti dengan peniupan peluit pendek sebagai tanda dimulainya tes. Tes selama 30 detik berakhir apabila instruktur membunyikan peluit untuk kedua kalinya. Setiap siswa melakukan dua kali percobaan (trial). Pimpinan regu mencatat hasilnya.

Tes Menembak : Siswa berdiri dengan memegang bola pada jarak tertentu dari ring basket. Dengan aba-aba melalui bunyi peluit, tes menembak 30 detik dimulai. Siswa menembakkan bola ke ring basket sebanyak mungkin dengan cara yang dikehendaki. Siswa diberi kesempatan dua kali percobaan (trial).

Speed Pass : Siswa berdiri dengan memegang bola, dengan kedua kaki berada di belakang garis batas. Setelah diberi aba-aba mulai, siswa mendorong bola dengan kedua tangan terus-menerus ke dinding selama 30 detik. Bola didorong dan diterima dengan kedua kaki berada di belakang garis. Kesempatan diberikan dua kali.

Men-*dribble* Bola : Siswa berdiri di sebelah kanan kerucut pertama. Setelah aba-aba mulai, siswa men-*dribble* bola melampaui kerucut berganti-ganti melalui sebelah kanan kemudian sebelah kiri. Apabila siswa sampai pada kerucut kelima, maka ia melingkarinya dan kembali melalui sebelah kanan kemudian sebelah kiri kerucut. Siswa men-*dribble* bola selama 30 detik. Kesempatan diberikan dua kali.

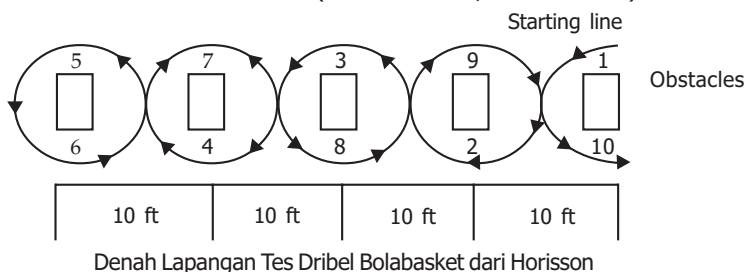
Rebounding : Siswa berdiri dengan memegang bola, pada jarak tertentu dari papan/ring basket. Setelah diberi aba-aba mulai, siswa melempar bola ke papan. Setelah bola memantul kembali, siswa melompat, menangkap bola, dan mengembalikan bola ke papan lagi sebelum mendarat di lantai. Apabila siswa tidak dapat melakukannya, maka ia boleh menangkap bola dan mendarat di lantai sebelum mengembalikan bola ke papan. Kesempatan diberikan dua kali.

Skoring

Tes Menembak : Satu angka diberikan untuk setiap bola yang masuk ke ring. Skor siswa adalah jumlah angka terbaik dari dua kali percobaan.

Speed Pass : Satu angka diberikan untuk setiap bola yang mengenai dinding. Skor siswa adalah jumlah angka terbaik dari dua kali percobaan.

Dribbling	:	Satu angka diberikan setiap kali siswa mencapai titik tengah kerucut. Skor siswa adalah jumlah angka terbaik dari dua kali percobaan.
Rebounding	:	Satu angka diberikan setiap kali bola mengenai papan. Skor adalah jumlah angka terbaik dari dua kali percobaan.
Norma	:	T-skor (Strand & Wilson, 1993: 101-103)

Denah Lapangan Tes Dribel Bolabasket dari Horisson

2. Tes Antropometri

Pengukuran komposisi tubuh pada calon atlet meliputi pengukuran indeks massa tubuh dan pengukuran lemak tubuh.

Pengukuran Indeks Masa Tubuh

a. Tujuannya adalah untuk mengetahui status gizi calon atlet.
b. Fasilitas dan alat yang digunakan adalah mengukur tinggi badan (meteran) dan mengukur berat badan (timbangan).
c. Petugas yang bekerja adalah pengukur tinggi badan, pengukur berat badan, dan pencatat skor.
d. Pelaksanaan

   1) *Pengukuran Tinggi Badan*

   Calon atlet berdiri tegak tanpa alas menghadap lurus ke depan, posisi kepala tegak, pandangan mata horizontal. Kepala, bahu, siku, pinggul, dan tumit menempel pada dinding. Kemudian, diukur dari bawah sampai kepala.

   2) *Pengukuran Berat Badan*

   Peserta calon atlet berdiri di atas timbangan dengan memakai baju seringan mungkin tanpa alas, untuk putra telanjang dada. Berat badan ditimbang dengan alat timbangan yang standar.

   3) Penilaian

   Skor tinggi badan dicatat dalam satuan cm, dengan ketelitian 0,1 cm. Skor berat badan dicatat dalam satuan kg, dengan ketelitian 0,1 kg. Penilaian indeks massa tubuh atau *body mass index* (BMI) dapat ditentukan dengan menggunakan rumus:

$$BMI = \frac{BB(kg)}{TB(cm)^2}$$

Keterangan :

BMI	:	*body mass index* (indek massa tubuh)
BB (kg)	:	berat badan dengan satuan kg
TB $(cm)^2$	:	tinggi badan dengan satuan M kuadrat

Contoh :

Berat badan Andi 55 kg, dan tinggi badan 1,65 m, maka indeks massa tubuh (BMI) = 20.20 (Hasil perhitungan ini selanjutnya dikonversikan pada Tabel 1.)

Tabel 1. Norma Persentase Lemak Tubuh

Kategori	Skor	Putra	Putri
Kurang	1	< 5 %	< 10 %
Sangat baik	5	5 - 10 %	10 - 15 %
Baik	4	11 - 14 %	16 - 19 %
Sedang	3	15 - 17 %	15 - 17 %
Lebih	2	18 - 19 %	18 - 19 %
Gemuk	1	> 20 %	> 20 %

3. Tes Kebugaran

Tes Lari 1,6 Km

a. Tujuannya adalah untuk mengukur kapasitas aerobik atau VO2Max.
b. Fasilitas dan alat yang digunakan adalah meteran, lintasan yang datar, dan *stop watch*.

c. Pelaksanaan

Dengan menggunakan start berdiri, setelah diberi aba-aba oleh petugas, peserta tes lari menempuh jarak sejauh 1.6 Km.

d. Penilaian

Jarak yang ditempuh diambil waktu yang terbaik dalam menit dan detik.

Tabel 2. Norma lari 1.6 km untuk pria

Kategori	Usia			
	14	15	16	17
Sangat baik	6:27 - 5:45	6:23 - 5.40	6:13 - 5:31	6:08 - 5:14
Baik	7:18 - 6:28	7:00 - 6:24	6:50 - 6:14	6:50 - 6:09
Cukup	6:14 - 7:19	7:50 - 7:01	7:48 - 6:51	7:48 - 6:51
Kurang	9:28 - 8:15	8:50 - 7:56	8:34 - 7:49	8:34 - 7:49
Sangat kurang	> 9:29	> 8:51	>10:54	>10:39

Tabel 3. Norma lari 1.6 km untuk wanita

Kategori	Usia			
	14	15	16	17
Sangat baik	8:11 - 7:01	8:23 - 6:59	8:28 - 7:08	8:20 - 6:52
Baik	9:31 - 8:12	9:45 - 8.24	9:41 - 8:29	9:41 - 8:21
Cukup	10:58 - 9:32	11:20 - 9:46	11:08 - 9:42	10:59 - 9:42
Kurang	12:10 - 10:59	12:48 - 11:21	12:32 - 11:09	12:30 - 11:00
Sangat kurang	> 12:11	> 12:49	> 12:33	> 12:31

E. Tes Kesehatan pada Usia 7-18 Tahun

Sangatlah penting untuk melakukan *medical check up* secara teratur. Dengan begitu, kita dapat memonitor kesehatan tubuh dan dapat menangani penyakit sesegera mungkin. Berikut tes-tes kesehatan yang harus dilakukan diusia 7-18 tahun.

Usia 7-12 tahun
1. Pengukuran tinggi dan berat badan
2. Pemeriksaan tekanan darah

Usia 13-18 tahun
1. Pengukuran tinggi dan berat badan.
   Bagi remaja yang berisiko, lengkapilah pemeriksaan darah dan kolesterol.
2. Lakukanlah pemeriksaan testis untuk pria.
   Pemeriksaan ini dilakukan untuk memeriksa hernia dan ketumbuhan yang abnormal.

F. Pemeriksaan Mata

Dalam pemeriksaan mata, akan dimulai dengan anamnesa kepada pasien. Dalam wawancara ini pasien akan ditanyakan mengenai keluhannya, riwayat penyakit kini, penyakit dahulu, dan penyakit keluarga. Dengan anamnesa dan kerja sama yang baik, maka akan sangat membantu dalam pembuatan diagnosa. Pemeriksaan mata meliputi:
1. pemeriksaan tajam penglihatan
2. pemeriksaan posisi bola dan otot mata
3. pemeriksaan kelopak mata
4. pemeriksaan bagian mata depan
5. pemeriksaan bagian mata belakang
6. pemeriksaan tekanan bola mata
7. pemeriksaan lainnya

Ada banyak pemeriksaan penunjang lainnya pada mata seperti *keratoskope* (bentuk kornea), tes buta warna (Ishihara), *Eksoptalmometer* dari Hertel, *Optalmodinamometer* (pengukur tekanan arteri di retina), *x-ray* : Foto orbita, *Comberg* tes, FFA (*Flourecein Fundus Angiografi*), USG, CT *scan*, MRI, *elektroretinografi*, *metalolokete*r, *Visual Evoked Potential* untuk menilai transmisi impuls dari retina sampai *korteks oksipital*.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Materi Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan pada buku ini diberikan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, serta penerapan pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih dalam kehidupan sehari-hari.

Materi pelajaran disajikan secara sistematis dan terarah sehingga memudahkan siswa dalam melakukan latihan, baik secara kelompok ataupun perorangan. Pola latihan diberikan secara berjenjang dari yang mudah hingga pada rangkaian gerak yang kompleks. Pemaparan materi menggunakan bahasa yang sederhana dan disesuaikan dengan daya nalar siswa, didukung gambar dan ilustrasi untuk memudahkan siswa dalam mempelajari gerakan dasar olahraga.

ISBN 978-979-095-214-0 (no. jilid lengkap)
ISBN 978-979-095-225-6 (jil. 2g)

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui **Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009, tanggal 12 Agustus 2009**.

*Harga Eceran Tertinggi (HET) *Rp12.163,00*

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas VIII